أسرار

الصحة والجمال للمرأة

إعداد
محمد حامد محمد

بسم الله الرحمن الرحيم

l g

إن الحمدَ للَّـهِ نَحْمَدُه ونَسْتَعِينُه ونَسْتَغْفِرُه، ونَعوذُ باللَّـهِ مِن شرورِ أنفسِنا، ومِن سيئاتِ أعمالِنا، مَن يَهْدِه اللَّـهُ فلا مُضِلَّ له، ومَن يُضْلِلْ فلا هاديَ له.

وأشْهَدُ أن لا إلهَ إلا اللَّـهُ وحدَه لا شَريكَ له، وأشْهَدُ أن محمدًا عبدُه ورسولُه.

ثم أما بعد...

فقديمًا قال الطبيب اليوناني (أبقراط): «ليكن غذاؤك دواءك، وعالجوا كل مريض بنبات أرضه؛ فهي أجلب لشفائه».

وهذا ما يسمىٰ الآن العلاج بـ «لا دواء»، ومن الجميل أن يرجع الناس في هذا العصر – عصر التقدم والتكنولوجيا – إلىٰ روافد الطب الشعبي، أو ما يسمىٰ بـ«الطب البديل».

ولعل القارئ الكريم يجد بغيته في هذه السلسلة النافعة بإذن الله تعالىٰ.

والله من وراء القصد؛

l

التغذية المثالية للمرأة
في مراحل حياتها المختلفة

أولاً: تغذية الحامل:

إن تغذية الحامل لها أهمية ومواصفات خاصة، فلم يعد طعامها له١١٠ وحدها، وإنما صار يشاركها فيه جنينها بين أحشائها، فسواء رضيت أو لم ترض أصبح لزامًا عليها أن تمد طفلها بكل ما يحتاج إليه من عناصر غذائية ضرورية لنموه من خلال ما تأكله من طعام ولو كان علىٰ حساب جسمها.

إن الطعام الذي تتناوله الحامل يمتص في مجرىٰ الدم، ويصبح مهيئًا لأن تنتقىٰ منه أنسجة جسمها أو جسم الجنين العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم، فإذا كان هذا الطعام غنيًّا بهذه العناصر فإن الجنين يتمكن من الحصول علىٰ كل ما يلزمه حتىٰ ينمو نموًا طبيعيًّا. إذا افتقر الطعام إلىٰ هذه العناصر الضرورية من جسمها فتصير عرضة للضعف والمرض، كما يتعرض طفلها للضعف ونقص النمو. ومن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتي يتناولن غذاء مناسبًا أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة كما يقلّ تعرضهن لاحتمال حدوث ولادة مبكرة عن غيرهن من الحوامل اللائي لا يلتفتن جيدًا لطعامهن.

ليس من المهم أن تتناول الحامل قدرًا كبيرًا من الطعام، ولكن الأهم هو أن يحتوىٰ الطعام علىٰ العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمها وجنينها أثناء فترة الحمل، والتي أهمها: البروتينات والفيتامينات بأنواعها والحديد والكالسيوم.

فالبروتينات هي التي تبني أنسجة الجسم، والكالسيوم يبني العظام، والحديد ضروري لتكوين الدم، أما الفيتامينات فتحتاجها خلايا الجسم لتتمكن من القيام بأنشطتها الطبيعية أما باقي العناصر الغذائية التي نتناولها في طعامنا اليومي مثل

النشويات والسكريات والدهون، فلا تحتاجها الحامل إلا لتستكمل كمية السعرات الحرارية (الطاقة) التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين، ومن الأفضل الإقلال منها حتىٰ لا تعرض الحامل لمزيد من الوزن الزائد.

يجب أن تحرص الحامل علىٰ تناول بعض الأطعمة بصفة يومية لتمد جسمها بالعناصر الغذائية الضرورية السابقة.

١) اللبـن:

يأتىٰ اللبن في مقدمة الأغذية الضرورية للحامل بفضل احتوائه علىٰ نسبة عالية من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة أسنان الجنين وعظامه، كما أنه مصدر هام للبروتينات اللازمة لبناء أنسجته.

يؤخذ يوميًّا كوبان علىٰ الأقل، ويراعىٰ إزالة قشدته، ويمكن تناول المزيد منه من خلال منتجات الألبان كالزبادىٰ والجبن. ويعتبر اللبن من أفضل الوسائل لإمداد الجسم بما يحتاجه من الكالسيوم.. أي أنه من الخطأ والحماقة أن تعتمد الحامل علىٰ تناول أقراص الكالسيوم المصنعة، وتنصرف عن تناول اللبن. وفي حالة عدم تقبل طعم اللبن يمكن التغلب علىٰ ذلك بإضافة قليل من الكاكاو أو الشاي إليه فهذا لا يؤثر علىٰ قيمته الغذائية.

٢) الخضروات والفاكهة:

كلاهما من المصادر الغنية بالفيتامينات والحديد والكالسيوم ولذلك ينبغي أن يدخلا ضمن الغذاء اليومي للحامل، مع مراعاة تخصيص جزء للخضروات الطازجة غير المطبوخة وأن يكون بعضها ذات أوراق خضراء وهذا ما يمكن تناوله من خلال طبق سلطة الخضار كالجرجير والخس والخيار والطماطم.. وللحامل حرية الاختيار في باقي الأنواع من الخضروات والفاكهة.. ويفضل من الفاكهة الموالح كالبرتقال.

٣) اللحـوم:

وهي من المصادر الغنية بالبروتينات، ويفضل منها اللحوم البيضاء عن اللحوم الحمراء أي لحم الأسماك والطيور مثل الدجاج. ويفضل أن تكون خالية من الدهن.. أي ينبغي نزع طبقة الجلد الخارجية عنها، ولبعض أنواع اللحوم بصفة خاصة قيمة غذائية كبيرة على أن تؤكل طازجة مثل الكبد والكلى والقلب والمخ، كما ثبت أن لحم الأسماك من أفضل أنواع اللحوم، بل يمكن أن تحل كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحم عامة.. وذلك لاحتوائه على قدر كبير من البروتينات والمعادن الضرورية للجسم، فضلًا على أن زيوتها تساعد على خفض نسبة الكولسترول بالدم، وضبط ضغط الدم، علاوة على سهولة هضمها.

٤) البقول والخبز:

من المفيد للحامل تناول قدر من البقول مثل الفول مع تناول الخبز (القمح) فهذه الحبوب تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة علاوة على ما تحتويه من عناصر غذائية مفيدة بوجه عام.

ويفضل من أنواع الخبز: الخبز الأسمر (البلدي) فقد ثبت أن له فائدة كبيرة للجسم، ويساعد على منع حدوث الإمساك حيث يزيد من كتلة النفايات، وبذلك يكون فيه فائدة كبيرة للحامل خاصة التي كثيرًا ما تتعرض للإمساك أثناء الحمل.

٥) البيض:

تؤكل بيضة واحدة يوميا على الأقل، فالبيض غذاء مفيد جدًا للحامل لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الحديد اللازم لتكوين دم الحامل ودم جنينها.

٦) فيتامين «د» واليود:

تزداد حاجة الحامل إلى فيتامين «د» خاصة في الشتاء حيث يقل تعرضها للشمس.. فمن المعروف أن أشعة الشمس تساعد على تكوين هذا الفيتامين

الضرورىٰ في الجسم.

ويعتبر زيت كبد الحوت من أغنىٰ المصادر بهذا الفيتامين.. ويمكن تناوله مركزًا من خلال بعض المستحضرات الطبية.. ويجب استشارة الطبيب الخاص لتحديد الجرعة المناسبة. كما تزداد حاجة الجسم إلىٰ اليود في بعض المناطق التي تفتقر فيها المياه إليه، وفي هذه الحالة ينبغي علىٰ الحامل تناول قدر إضافي من اليود سواء من خلال بعض الأطعمة وأهمها الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة، أو من خلال أحد المستحضرات الطبية، ويكون ذلك باستشارة الطبيب الخاص.

🕮 ملح الطعام:

يجب علىٰ الحامل أن تقلل من تناول الملح في الطعام علىٰ قدر المستطاع، وكذلك الأطعمة المملحة عمومًا كالفسيخ والرنجة.. وذلك لأن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ علىٰ جسم الحامل تساعد علىٰ احتجاز الملح به، فلا داعي لاحتجاز المزيد لأن ذلك قد يؤدي لارتفاع ضغط الدم، وتورم القدمين، وظهور الزلال في البول، وهذه الحالة يطلق عليها اسم «تسمم الحمل».

🕮 السوائل:

الاهتمام بتناول السوائل شيء مفيد للحامل وغير الحامل لتختر منها الحامل ما تشاء مثل الحساء وعصائر الفاكهة، لكنه لا ينبغي إهمال شرب قدر مناسب من الماء.. ويكون ذلك بمعدل ستة أكواب يوميا.. فالماء يطهر الدم من السموم والفضلات، ويساعد علىٰ تنظيم وظائف الجسم المختلفة، ويخلص الكليتين ومجرىٰ البول مما يعكرها من فضلات ورواسب.

✍ نوعيات خاصة من الغذاء للحامل:

🕮 جذور البنجر:

يحتوي البنجر علىٰ نسبة مرتفعة من الحديد اللازم لتكوين الدم دون إحداث

إمساك كما هو الحال مع معظم مستخصرات الحديد ولذلك ننصح الحامل بأن تقبل علىٰ تناول البنجر سواء في صورته الطبيعية أو تناوله علىٰ هيئة عصير بعد القيام بعصر الجذور.. كما يمكنها الاعتماد علىٰ كبسولات البنجر وهي مستحضر دوائي يحتوىٰ علىٰ خلاصة البنجر في صورة بودرة.. لكنه لا شك أنه من الأفضل الاعتماد علىٰ البنجر في صورته الطبيعية.

🕮 مشروب الحلبة:

فائدة الحلبة بالنسبة للحمل والولادة أنها تساعد علىٰ مرونة عضلات الرحم، وتزيد من قوة انقباضاتها، ولذلك فهي تؤخذ في صورة شراب من البذور المطحونة، أو كبسولات من بودرة هذه الحبوب خلال الأسابيع الأربعة أو الستة الأخيرة من الحمل.

🕮 المقدونس:

وفائدته للحامل أنه مصدر غنىٰ بالحديد والبوتاسيوم والفسفور.. كما أن له مفعولًا مدرًّا للبول.. وبذلك يساعد علىٰ تخليص جسم الحامل من الماء المتراكم به.

🕮 التوت الأحمر:

ويعتبر وسيلة فعالة لمنع الغثيان والقيء المصاحب لمراحل الحمل الأولىٰ. ولهذا الغرض تجفف أوراق التوت الأحمر ويضاف ملء ملعقة كبيرة إلىٰ فنجان ماء مغلي، وتنقع الأوراق لمدة ١٠ دقائق، ويشرب مثل هذا الفنجان صباحًا يوميًا.

✍ ثانيًا: تغذية المرضع:

لكىٰ تقوم الأم بعد الولادة بمهمة الرضاعة بكفاءة، دون شكوىٰ من ضعف إدرار اللبن عليها أن تهتم بغذائها خلال هذه الفترة.. وذلك من حيث الكم والنوع.. فينبغىٰ عليها الانتظام في تناول وجبات الطعام دون تقصير وأن تهتم بوجه خاص بتناول الأغذية الغنية بالبروتينات (اللحم والبيض واللبن) والفيتامينات (الفاكهة

والخضروات الطازجة) والكالسيوم (اللبن ومنتجاته) والحديد (الكبدة والبيض والخضروات واللحوم).

كما ينبغي عليها خلال هذه الفترة تجنب تناول الأدوية (إلا باستشارة الطبيب) لأن بعضها يفرز مع اللبن وقد يصيب الطفل بأضرار.. وكذلك تجنب التدخين والأغذية الملوثة بمبيدات حشرية ومعادن ثقيلة.

كما يجب الاهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يوميًا لأنها تساعد علىٰ إدرار اللبن.. وكذلك تجنب الإجهاد الجسمانىٰ أو الانفعالات النفسية ولا ننصح السيدة خلال هذه الفترة بتناول حبوب منع الحمل، إلا بعد انقضاء الشهور الأولىٰ بعد الولادة، لأنها تقلل لبن الثدي.

ولعل أهم نصيحة للمرضع لزيادة إدرار اللبن هي الاستمرار في إرضاع الوليد.. بمعنىٰ عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخير في وضع الوليد علىٰ الثدي أو الملل من الرضاعة نفسها أو اليأس من خروج لبن كاف لإرضاع الوليد.. ذلك لأن عملية الإفراغ والامتصاص المتكرر للثدي هي خير ما يساعد علىٰ إدرار اللبن، فهي تنشط الغدد المنتجة للبن فتزيد كفاءتها. كما ننصح الحامل التي تشكو من ضعف إدرار اللبن بالاعتماد علىٰ هذه النوعيات التالية من المشروبات الغذائية، فهي فعالة للغاية في زيادة إدرار اللبن.

🕮 شوربة العدس:

وهي من الأغذية المفيدة للمرضعات لارتفاع قيمتها الغذائية حيث تحتوي علىٰ نسب عالية من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية للأم.. بالإضافة لفاعليتها في زيادة إدرار اللبن.

🕮 مشروب الحلبة والنعناع:

تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء.. نذكر منها في هذا المجال أنها من أفضل الأغذية المساعدة علىٰ زيادة إدرار اللبن. يؤخذ يوميًا عدد

١-٢ كوب من مغلىٰ الحلبة، ويفضل تناول البذور مع الشراب كما ينصح بتناول مشروب النعناع بمعدل ٢-٣ كوب يوميًّا.

مشروب الشمر:

يساعد تناول الشمر علىٰ إدرار لبن الثدي ونزول الحيض لأنه يتميز بمفعول مشابه لهرمون الأستروجين. ولهذا الغرض يضاف عدد ١-٢ ملعقة من البذور بعد طحنها بخفة إلىٰ فنجان ماء مغلي، وتنقع به لمدة ١٥ دقائق. ويشرب يوميًا مثل هذا الفنجان بمعدل ٢-٣ مرات.

ثالثًا: تغذية الحائض:

خاص بالفتيات المتألمات من الدورة الشهرية:

تنتشر الشكوىٰ من ألم الحيض(مغص الدورة) بين الفتيات قبل الزواج، ويزول الألم تدريجيا بعد الزواج إلىٰ أن يختفي غالبا بعد الولادة.

وتشير الدراسات حول هذا الموضوع إلىٰ أن بعض أنواع الأغذية تجعل الفتاة أكثر عرضة لأم الحيض.. وهذه تشمل: الأغذية المحفوظة أو المجهزة أو المحتوية علىٰ كيماويات كالسجق والهامبورجر والكورنديف واللانشون.. وكذلك الشيكولاته والكولا والسكر الأبيض.. وكذلك اللحوم والدهون بصفة عامة. بينما تقل فرصة حدوث هذا الألم المرتبط بالحيض مع الأغذية النباتية الطبيعية غير المجهزة كالخضروات والفاكهة والحبوب عامة.

ولذلك فإننا ننصح الفتاة بأن تكون «نباتية» وهناك وصفات غذائية مختلفة يمكنها تخفيف هذا الألم.. و هذه مثل:

مشروب السمسم:

تطحن حبوب السمسم وتضاف نصف ملعقة صغيرة من البودرة الناتجة في كوب ماء ساخن، يشرب مثل هذا الكوب مرتين يوميًا. وهذه الوصفة فعالة للغاية في

تخفيف مغص الدورة عند الفتيات.. لزيادة مفعولها ينصح بعمل حمام مقعدي من لماء الدافيء لمنطقة العانة علىٰ أن يضاف الماء الحمام كمية من حبوب السمسم بعد جرشها أو طحنها بخفة.

🕮 الموز مع الجبن لألم الدورة:

هذه من النصائح الغذائية المفيدة حيث ينصح بأكل الموز المطبوخ مع الجبن لتخفيف ألم الحيض وللتغلب علىٰ مشكلة غزارة دم الحيض.. حيث يساعد الموز علىٰ زيادة هرمون البروجستيرون مما يخفض من كمية النزيف.

🕮 مغلى الحلبة والمقدونس والنعناع:

وهذه من المشروبات المعروفة لتخفيف ألم الحيض.

🕮 الفول السودانى لغزارة دم الحيض:

نجح مجموعة من الباحثين في انجلترا في استخدام الفول السودانىٰ في علاج مرض «الهيموفيليا» وهو مرض وراثىٰ يتميز بتكرار النزيف الدموي.

ويذكر الباحثون نجاح نفس العلاج لحالات نزيف الأنف ونزيف الدورة الشهرية. أنا أقول لكل امرأة تعانىٰ من غزارة دم الحيض عليك بأكل الفول السوداني.

🕮 الخضروات المدرة للبول لمتاعب ما قبل الحيض:

من الشائع بين النساء الشكوىٰ من متاعب خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض، وذلك في صورة الشكوىٰ من صداع وعصبية شديدة، وتورم القدمين والإحساس بألم وانتفاخ الثديين.

وهذه المتاعب ترجع لاحتجاز كمية من الماء والملح بالجسم بفعل هرمون الإستروجين وللتغلب علىٰ هذه المتاعب يجب أن تتجنب المرأة تناول ملح الطعام خلال الأسبوع السابق لميعاد الحيض.

كما ينصح بتناول الخضروات التي تتميز بمفعول مدر للبول مثل: الكرنب

والخس والمقدونس والكرفس.. فالإقبال علىٰ تناول هذه الخضروات بكميات كبيرة خلال نفس الأسبوع السابق للحيض يعمل علىٰ تصريف الماء المحتجز عن طريق زيادة كمية البول، وبالتالي يقل تورم الأنسجة وتخف درجة المتاعب.

✍ رابعًا: تغذية المرأة في سن اليأس:

سن اليأس هو سن الذي ينقطع فيه الحيض (من ٤٥- ٥٥سنة تقريبًا)، وذلك لتوقف المبيض تقريبا عن إنتاج هرمونات الأنوثة (الإستروجين) وتبعا لذلك تشكو المرأة من بعض المتاعب النفسية والجسمانية ومن أبرزها حدوث نوبات من السخونة (أو الصهد – كما تصفها أغلب السيدات) أو ما تسمىٰ: فورات التورد (**Hot Flushes**)، وكذلك حدوث ضمور أو جفاف بأنسجة المهبل، وضعف نشاط المرأة الجنسىٰ (وقد يزيد أحيانًا).

وتتعرض المرأة لنفس هذه المتاعب تقريبًا إذا ما استؤصل الرحم والمبيضات جراحيا لأسباب مرضية. وقد وجد الباحثون أن بعض الأغذية النباتية والأعشاب تحتوي علىٰ مواد لها مفعول مشابه لمفعول هرمون «الاستروجين» الذي يتسبب نقصه في حدوث هذه المتاعب السابقة، وبالتالىٰ فإن إقبال المرأة في سن اليأس علىٰ تناول هذه الأنواع (أو الأغذية الهرمونية) بكميات كبيرة يمكن أن يعوضها عن نقص الاستروجين إلىٰ حد ما، وبالتالي تخف متاعبها.. ومن هذه الأنواع ما يلي:

📖 الحبوب مثل: فول الصويا والحمص:

يعتبر فول الصويا وبعض أنواع الحبوب كالحمص والبسلة من أغنىٰ الأغذية بمركبات الاستروجين الطبيعية، ولذلك تعتبر من الأغذية المثالية لتعويض نقص الاستروجين في سن اليأس.

بل يمكن الاعتماد علىٰ فول الصويا كوسيلة طبيعية لمنع الحمل لاحتوائه علىٰ نسبة مرتفعة من مركبات الاستروجين (تحتوىٰ حبوب منع الحمل علىٰ هرمون الاستروجين) وبناء علىٰ ذلك أقول لكل امرأة تعانىٰ من متاعب ما بعد انقطاع

الحيض: عليك بتناول قدر وفير من الحبوب يوميًا خاصة فول الصويا والحمص والبسلة والفول السوداني.

🕮 المشروبات:

وهذه مثل:

* عرق السوس.
* الينسون.
* الشمر.
* الحلبة.
* وينصح بتناول أحد هذه الأنواع أو بعضها بصفة منتظمة مثل ٢-٣ كوب من عرق السوس يوميًا.

🕮 نباتات أخرى (هرمونية):

* البرسيم الأحمر (أبو ثلاث ورقات) **Red Clover**.
* نبات جذر الثعبان **Black cohosh - snake root** ويستخدم هذان النوعان في صورة منقوع (أىٰ شاي).

🕮 فيتامين «هـ»

أهم فيتامين تحتاجه المرأة بعد انقطاع الحيض:

وجد أن تناول فيتامين «هـ» بصفة منتظمة يخفف إلىٰ حد كبير من نوبات السخونة (فورات التورد) والتي تنتشر الشكوىٰ منها بين النساء في سن اليأس. ويرجع هذا المفعول إلىٰ تنشيط إنتاج الهرمونات الجنسية (الأستروجين) من المبيض.

وهذا الفيتامين يتوفر في أغلب أنواع الحبوب غير منزوعة القشرة خاصة القمح.. كما يوجد بوفرة في الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس كما يوجد في أغلب الخضروات الورقية. ولا مانع من تناوله كمستحضر دوائي باستشارة الطبيب.

الغذاء الجيد علاج لمشاكل البشرة والشعر والأظافر

انتبهي يا فتاتي ويا سيدتي!

* الجلد مرآة لحالتك الصحية والغذائية.
* الشعر يتغذى من الداخل وليس من الخارج.
* الأظافر تحتاج للغذاء الجيد لتبقى سليمة وقوية.

الغذاء وصحة الجلد:

إن جلد الإنسان ليس ثابتًا لا يتغير، كما يعتقد البعض، فالجلد يجدد نفسه من وقت لآخر، أو بمعدل كل ثلاثة أسابيع بالتقريب، حيث تتكون بالأدمة خلايا جديدة تأخذ طريقها للسطح لتحل محل الخلايا المتهالكة والمتساقطة.

والجلد يحتاج للغذاء لأجل هذا النمو والتجدد، كما يحتاج إليه الشعر والأظافر، وهذا يعني أنه كلما زاد الاهتمام بتناول غذاء صحي يمد الجلد بما يحتاجه من عناصر غذائية اكتسب الجلد صحة وحيوية ونضارة.

أما إذا ساءت أو نقصت التغذية فإن آثار ذلك تظهر واضحة على الجلد في صور مختلفة كالخشونة أو التقشف أو التشقق أو التجعد أو زيادة الدهون بالبشرة للون باهت يفتقد للنضارة والحيوية. وفي مقدمة ما تحتاجه البشرة من عناصر الغذاء.. هذه الأنواع التالية من الفيتامينات:

فيتامين «أ»:

يعتبر هذا الفيتامين هو الغذاء الصحي الأول للجلد، فهو يمده بالحيوية ويكسبه النعومة، بينما يؤدي نقصه لجفاف الجلد وتشققه.. وكذلك جفاف قرنية العين والإصابة بالعشى الليلي.. ويعتبر الجزر من أغنى مصادر هذا الفيتامين.. ويقال إن

تناول جزرة واحدة في اليوم يمد الجسم بما يحتاجه من فيتامين «أ». كما يتوفر فيتامين «أ» في الزيوت (خاصة زيت كبد الحوت) وفي المشمش والسبانخ والخضروات الورقية.

🕮 فيتامين «ب٢»:

ويسمىٰ كذلك «ريبوفلافين» وقد ثبت أن نقصه يجعل البشرة دهنية.. لذلك ينصح بتناول هذا الفيتامين.. أو مجموعة فيتامين «ب» المركب كعلاج لهذه الحالة.. والتي تتجلىٰ بوضوح مع التغيرات الهرمونية التي تحدث في مرحلة البلوغ والمراهقة وتساعد علىٰ ظهور حب الشباب.

كما يؤدي نقص هذا الفيتامين بالتحديد إلىٰ ظهور تشققات بالجلد عند زاويتي الفم. مما يشوه جمال المرأة. ويتوفر فيتامين «ب٢» في اللبن واللحوم والبيض والخميرة.. كما تعتبر الحبوب غير منزوعة القشرة (كالقمح) من أغنىٰ مصادره.

🕮 فيتامين «ب٦»:

ويساعد نقص هذا الفيتامين كذلك علىٰ زيادة إفراز الدهون بالبشرة والإصابة بالبثور الحمراء والرءوس السوداء. كما أن الجسم يحتاجه بصفة عامة للاستفادة من الدهون والبروتينات من خلال عملية الأيض.

ويتوافر في الموز والحبوب غير منزوعة القشرة، خاصة القمح، والدجاج والبقول والبيض والكبدة والبندق والخميرة.. وأغلب الخضروات ذات الأوراق القائمة.

🕮 النياسين وحمض البانتوثينك:

وكلاهما من مشتقات فيتامين «ب» المركب، ونقصهما يؤدي لجفاف الجلد، ويساعد علىٰ ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة للجلد. يتوفر النياسين في الحبوب غير منزوعة القشرة وفي الكبدة واللحوم والردة والخميرة. ويتوفر حمض البانتوثينك في الكبدة والبيض والحبوب.

🕮 فيتامين «هـ»:

وهذا الفيتامين له أثر مقاوم لشيخوخة خلايا الجسم بما في ذلك خلايا الجلد، ولذلك فهو يقاوم ظهور التجاعيد.. كما أنه يساعد علىٰ عملية تجديد الخلايا. وهو يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشرة وفي البندق واللوز وزيت الخضروات والماجرين.

ونظرًا لفائدة فيتامين «هـ» وفيتامين «أ» للبشرة تستخدم محتويات الكبسولات منهما في عمل الكريمات والأقنعة المغذية للبشرة.

🕮 هل تعانين من مشاكل في أظافرك؟

إن الأظافر الهشة.. الضعيفة.. سهلة الكسر والالتواء.. ذات التشققات أو التمزقات بنهايتها.. هي غالبا نتيجة لسوء التغذية أو الإصابة بالأنيميا أي فقر الدم.

ولذلك فإن علاج هذه الحالات يكمن أساسًا في تحسين نوعية الغذاء بحيث يشتمل علىٰ قدر مناسب من الحديد خاصة.. وكذلك فيتامين «ب» المركب والبروتينات ويتوفر الحديد في الكبدة واللحوم والخضروات الطازجة. ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات إذا كان الغذاء قاصرا عن مد حاجة الجسم بما يحتاجه من الحديد والفيتامينات اللازمة.

ولصحة وجمال الأظافر يجب كذلك الإقلال من تعرضها للماء والصابون لأن ذلك يضعف من صلابتها.. ويمكن الاستعانة بقفاز من المطاط أثناء الغسيل.

🕮 سقوط الشعر أو تقصف أطرافه.. مشكلة يعالجها الغذاء المناسب:

قد تندهش بعض الفتيات من سقوط شعرهن أو تقصف أطرافه دون سبب ملحوظ.. بينما يكون هناك عادة سبب قوىٰ لذلك لكنه لا يسترعىٰ انتباههن.. هذا السبب هو ضعف عام بالجسم وسببه الغالب وجود أنيميا نقص الحديد بسبب فقد كمية من الدم شهريًا بسبب الحيض، خاصة إذا كان غزيرًا، أو كانت الفتاة لا تهتم بتعويض ما يفقد من دم بالتغذية الجيدة والفيتامينات اللازمة.. بالإضافة لاعتياد كثير

من الفتيات علىٰ إهمال تناول الأغذية الصحية المفيدة حيث يملن لتناول المأكولات السريعة الخفيفة مثل الهامبورجر والشيبسي والسجق وغيرها.. وكلها مأكولات لا تنفع..

وكثير من الفتيات يعتقدن خطأ أن الشعر مجرد غطاء خارجي للرأس يتغذىٰ بالزيوت والكريمات وخلافه.. ويغفلن أنه جزء من الجسم يتغذىٰ، وينمو من خلال ما يستقبله من غذاء وأوكسجين يحمله تيار الدم كسائر أعضاء الجسم.

ونصيحتي لكل فتاة أن تهتم بتغذية شعرها من «الدخل» أي خلايا الجسم، ويكون ذلك بالتغذية الجيدة التي ينعكس أثرها علىٰ الشعر.. ولا تصدقي يا عزيزتي الفتاة أن هناك شامبو أو كريما يمكن أن يعطىٰ الشعر ما يحتاجه من فيتامينات وعناصر غذائية.

وأهم ما يجب تناوله لتغذية الشعر هو «الحديد» وهو يتوفر في الكبدة واللحوم والخضروات الطازجة.. وكذلك فيتامين «أ» ويتوفر في اللبن والجزر وزيت كبد الحوت.. وكذلك فيتامين «هـ» ويتوفر في زيت الخضروات والبندق واللوز والحبوب غير منزوعة القشور مثل القمح.. وكذلك فيتامين «ب» المركب وتتوفر أنواعه في العديد من الأطعمة.

ونصيحتي الأخرىٰ لكل فتاة تشكو من سقوط أو تقصف شعرها هو أن تتجنب الإساءة للشعر وهذه تشمل نواحي عديدة: مثل السشوار، أو استعمال الصبغات أو تمشيط الشعر بعنف.. فمثل هذه الأمور تساعد علىٰ جفاف الشعر وتقصفه وسهولة تساقطه.

أغذية التخسيس:

أسباب السمنة:

إن اكتساب بعض الناس لأجسام بدنية قد يرجع لأسباب وراثية أو تكوينية.. بدليل أننا نلاحظ انتشار السمنة بين أفراد بعض العائلات بعينها.. والمقصود بهذه

العوامل الوراثية أو التكوينية أن كل إنسان يولد وبداخله نظام معين من الجينات يحدد تكوينه الجسمي مثل مقدار ما سيكون عليه طول الجسم، ومقدار الدهون التي ستتكون بداخل الجسم، وأماكن توزيعها.. وبناء علىٰ ذلك أيضًا يمكن أن نجد تفسيرا لتميز أفراد بعض العائلات بالنحافة.

وقد تفسر السمنة كذلك بناء علىٰ الأسباب التكوينية بميل بعض الأجسام لاختزان الطعام أكثر من استهلاكه أي أن عمليات الأيض بأجسامهم تسير بمعدل منخفض.. وهذه العمليات هي التي يتم فيها تحويل الطعام الذي نأكله إلىٰ مركبات بسيطة لتتمكن خلايا الجسم من حرقها والاستفاده منها.. وبناء علىٰ ذلك أيضًا يمكن أن نفسر أسباب النحافة في بعض الحالات حيث تتميز بعض الأجسام النحيفة بزيادة سرعة عمليات الأيض، وبالتالي يستهلك الطعام بسرعة دون فرصة لاختزانه وبناء علىٰ هذا التفسير كذلك يمكن تعليل حدوث السمنة بين بعض الأشخاص رغم تميزهم بالاعتدال في تناول الطعام.

لكننا في الحقيقة نجد أن هناك نسبة كبيرة من حالات السمنة ترجع ببساطة إلىٰ الإفراط في تناول الطعام أو بمعنىٰ علمي نتيجة لاكتساب كمية كبيرة من الطاقة من خلال الطعام تفوق حاجة الجسم، وبالتالي تختزن به علىٰ هيئة شحوم. وهذا الإفراط في تناول الطعام يرجع لأسباب مختلفة مثل النواحي الاجتماعية حيث تتميز بعض المجتمعات بكثرة الأكل عن غيرها.. وقد يرجع كذلك لأسباب نفسية. بمعنىٰ أن الشخص المكتئب أو المهموم أحيانًا يفرط في تناول الطعام كأنه يجد في ذلك متنفسًا لأحزانه وهمومه.

وفي عدد بسيط من الحالات يرجع سبب السمنة لأسباب مرضية وهذه تتمثل في وجود خلل هرموني بالجسم.. أي بإحدىٰ الغدد الصماء.. وفي هذه الحالات يصاحب السمنة أعراض مرضية أخرىٰ مميزة لنوع هذا الخلل. ويكون علاج السمنة في هذه الحالات بعلاج هذا الخلل الهرموني سواء بالجراحة أو بالأدوية.

🕮 نصائح غذائية لإنقاص الوزن:

حتىٰ تنقص وزنك يجب أن تأكل قليلًا أو تتحرك كثيرًا.. والأفضل بالطبع هو أن تجمع بين الأمرين باعتدال.. أي تقلل من طعامك وتزيد من نشاطك وحركتك بممارسة نوع من الرياضة.. فبذلك تكون الطاقة «الداخلية» إلىٰ الجسم أقل من الطاقة «الخارجية» منه فيبدأ حدوث اختزال في وزن الجسم.

وإذا كنت ترىٰ أنه يمكن الالتزام بنظام غذائي محدد السعرات الحرارية (الطاقة) فلتفعل.. وإن لم يكن فإنه يجب أن تراعىٰ أمرين في غذائك اليومي وهما، أن تقلل من كمية الطعام بوجه عام فمثلًا كل نصف رغيف خبز بدلًا من رغيف كامل.. وكل نصف طبق أرز بدلًا من طبق كامل وهي الدهون والسكريات والنشويات.. مثل الأرز والمعكرونة والخبز والسمن البلدىٰ والمسبك والمحمر وغيرها من الأطعمة الدسمة.

ذلك إلىٰ جانب زيادة النشاط والحركة لزيادة استهلاك الطاقة، وهو ما يمكن عمله لممارسة نوع من الرياضة، ولو رياضة المشىٰ «الجاد» لمدة نصف ساعة يوميًا.

🕮 أنواع «الرجيم» المختلفة

هذا النظام السابق سيظل هو الطريقة المثلىٰ والصحية لإنقاص الوزن مهما تعددت مبتكرات التخسيس. فمن المفروض أن تتم عملية التخسيس تدريجيًا (بمعدل حوالىٰ ٢ كيلو جرام أسبوعيًا) ودون حرمان الجسم من بعض العناصر الغذائية. وبناء علىٰ ذلك فإننا نرفض الالتزام بنوعية واحدة من المأكولات علىٰ سبيل التخسيس مثل أنواع الأغذية المختلفة لعمل الرجيم، كرجيم الموز ورجيم الجريب فروت ورجيم البيض وغير ذلك..

فمثل هذه الأطعمة الغذائية تنجح في إنقاص الوزن بسرعة لكنها تحرم الجسم من بعض العناصر الغذائية الضرورية مما يؤدىٰ إلىٰ حالة من الضعف والخلل بوظائف الجسم الطبيعية.. ذلك علاوة علىٰ ما تبعثه هذه الأنظمة القاصرة في النفس

من ملل الالتزام لفترة طويلة بنوع واحد من الطعام.

وحتىٰ تساعد نفسك علىٰ سرعة إنقاص الوزن متبعا هذا النظام السابق الذي أوضحته.. إليك هذه الإرشادات والنصائح الغذائية الهامة:

🕮 كل ولا تأكل:

الجريب فروت: جهز إناء مملوءًا بعصير الجريب فروت وضعه في الثلاجة وتناول منه كوبا عدة مرات طوال اليوم. يساعد الجريب فروت علىٰ تخليص الجسم من الدهون الزائدة وعلىٰ زيادة حرق السكريات والنشويات.. ولذلك فهو يعد من أفضل الأغذية لإنقاص الوزن، وكذلك لضبط مستوىٰ السكر بالدم بالنسبة لمرضىٰ السكر. ذلك بالإضافة لفائدته العظيمة كأغنىٰ مصدر غذائىٰ علىٰ الإطلاق بفيتامين «ج» اللازم لحيوية الجسم.

الألياف: هذه هي الأجزاء التي لا تهضم من الأطعمة النباتية.. وهي تتوفر في الخضروات مثل الكرنب والخس والجرجير والفلفل الأخضر.. وفي الفاكهة مثل التفاح والخوخ والبرتقال.. وفي الحبوب عامة. وفائدتها بالنسبة لإنقاص الوزن أنها تملأ المعدة وتقلل الشهية لتناول المزيد من الطعام، علاوة علىٰ أنها لا تحتوىٰ علىٰ سعرات حرارية مرتفعة. وبناء علىٰ ذلك أنصحك بالإكثار من تناول الخضروات والفاكهة الغنية بالألياف. ويفضل أن يكون ذلك قبل موعد وجبة الطعام بحوالىٰ عشرين دقيقة.. كأن تأكل تفاحة كاملة دون تقشير (أفضل الفواكه لهذا الغرض) أو بضعة أعواد من الخس أو طبق سلطة الخضار.

اشرب ماء: ولنفس الغرض السابق، أنصحك بتناول كوب أو كوبين من الماء قرب وجبة الطعام فذلك يقلل الشهية ويحد من إفراطك في الطعام.

احذر المسليات: التسلية بالأكل مثل اللب والفول السودانىٰ والبندق والشيكولاتة والشسيبسي من أسوأ العادات الغذائية التي تؤدىٰ للسمنة رغم أنها في ظاهرها قد تبدو أشياء بسيطة.. وتحول كذلك دون إنقاص الوزن متىٰ أكثر البدين من

هذه المسليات كما يحدث أثناء مشاهدة التليفزيون.. فكما هو واضح تحتوي أغلب المسليات علىٰ سعرات حرارية مرتفعة تعوض الجسم بدرجة كبيرة عما يفقده من خلال النظام الغذائي للتخسيس. كما يجب الإقلال من شرب المياه الغازية إذ تحتوىٰ علىٰ سكريات ذات سعرات حرارية مرتفعة.

التخسيس بالأعشاب: هناك أنواع من الأعشاب يمكن الاعتماد عليها لإنقاص الوزن.. وهي تعمل عادة علىٰ زيادة معدل الأيض، أىٰ زيادة حرق الطعام واستهلاكه وهذه الأعشاب تدخل في مستحضرات دوائية مختلفة تباع بالأسواق، لكنه لا يكفي الاعتماد عليها كوسيلة أساسية لإنقاص الوزن إذ لابد من مداومة الالتزام بتقليل الطعام بوجه عام والنوعيات منه ذات السعرات الحرارية المرتفعة.. ومن أمثلة هذه الأعشاب:

- بذور الخردل.
- أوراق شجر الصفصاف.
- عنب القطا.
- خلاصة لحاء الشجر.
- سنتريس.
- خلاصة أشجار الكولا.
- العرعر.
- الكابلي.
- البردقوش.

🕮 رجيم عيش الغراب (فطر) (Mushroom):

عيش الغراب من الأغذية النباتية الشائعة في دول الغرب والتي بدأت تنتشر

حديثا في البلاد العربية. يتميز عيش الغراب بصفة خاصة بأنه غذاء مرتفع القيمة الغذائية – منخفض السعرات الحرارية – مما يجعله غذاء مناسبا لإنقاص الوزن.

فيحتوىٰ عيش الغراب علىٰ نسبة وفيرة من البروتينات، وبعض الفيتامينات، وأهمها: فيتامين «ب» المركب وفيتامين «ج».. وبعض العناصر المعدنية كالحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور.. كما يحتوىٰ علىٰ نسبة من الكربوهيدرات والألياف والدهون.. وتتميز الدهون الموجودة في عيش الغراب بأنها توجد في صورة «سيترولات» وليست في صورة «كولسترول» وقد وجد أن السيترولات النباتية تعوق امتصاص الكوليسترول وذلك له فائدة خاصة للحماية من تصلب الشرايين.

وقد استخدم عيش الغراب بنجاح في مجال التخسيس من خلال أنظمة غذائية مختلفة. وأقدم لك الآن نموذجا غذائيًّا لإنقاص الوزن يعتمد علىٰ عيش الغراب بالإضافة لمأكولات أخرىٰ.. وهذا النظام يعطىٰ حوالىٰ ٨٥٠ سعرًا حراريًا يوميًا.

الوجبة	الأصناف	المقدار	النسبة المئوية			
			البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	سعرات
الإفطار	عيش الغراب محمر	١٧٠	٦.١	٤.٨	١٢	٨٠
	بالزبد والليمون	٢٠٠سم	–	–	–	–
	(٢٥٠جم+١٠جم+١٠جم)	٣	٣.٦	٠.٧	٠.٩	٢٢
	قهوة أو شاي	٢٠سم	٣.١	٠.٢٥	٢.٥٠	١١٧
	باللبن	٣				
	بقسماط	٥٠جم				
الوجبة	الأصناف	المقدار	النسبة المئوية			
			البروتين	الدهون	الكربوهيدرات	سعرات

الضحىٰ	عصير برتقال أو ليمون، جريب فروت	١٠٠جم	٠.٢٣	–	١٢	٥١
الغذاء	عيش غراب مشوىٰ بالبصل	٥٠٠جم	١٣	١.٥	٢٠	٩٠
	خضار مسلوق	٢٠٠جم	٤.٣	–	١٠	٥٨
	فاكهة	٨٠جم	٤.٥	١.٣	٦.٩	٤١
	خبز بلدي	٥٠جم			٢٤.٥	١٢٠
العصر	قهوة باللبن	١٧٠سم ٣	٠.٦	٠.٧	٠.٩	١٣
العشاء	لحم أحمر مشوي	١٠٠جم	٢٦.٤	٢.٠	–	١٢٧
	خضار مسلوق	٢٠جم	٢	–	٢٩.٢	٢٩
	بقسماط	٢٠جم	١.٢	١	١٠	٤٦
	شاىٰ سادة	٢٠٠سم ٣	–			
قبل النوم	فاكهة	١٠٠جم	٠.٣٦	–	١٢	٥١
	الإجمالي		٦٥	١١	١٦	٨٤٦

نموذج لنظام غذائي يناسب حالات السمنة
يعطى حوالي ١٢٠٠ سعرة حرارية يوميًا

الإفطار:

* لبن نصف فنجان (١٠٠جرام) ٦٧ سعرة.
* شاي أو قهوة بدون سكر صفر.
* خبز ربع رغيف (٣٠جرامًا) ٧١ سعرة.
* بيضة مسلوقة (٥٠جراما) ٨١ سعرة.

---

٢١٩ سعرة

(يمكن استبدال البيض بـ جبن قريش (١٠٠جرام) ٧٨ سعرة أو فول مدمس نصف فنجان ٨٠ سعرة «بدون زيت»).

الغـذاء:

* لحم أحمر بدون دهن (مسلوق أو مشوي).

قطعة ١٠٠ جرام: ٣٠٠ سعرة.

* طبق سلطة (طماطم - خيار- جرجير جزر - بصل).

نصف كيلو جرام ١٠٥ سعرات.

* ربع رغيف خبز (٣٠جراما) ٧٠ سعرة.
* فاكهة مثل برتقالة متوسطة (٢٠٠جرام) ٧٦ سعرة.

---

٥٥١ سعرة

(يمكن استبدال اللحم بربع دجاجة أو ربع أرنب أو سمك مشوىٰ ٢٠٠ جرام).

* الشاي: في (الخامسة بعد الظهر).
* لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) ٦٧ سعرة.
* شاي أو قهوة بدون سكر صفر.
* بسكويت قطعتين ٥٠ سعرة.

---

١١٧ سعرة

العشاء (الثامنة أو التاسعة مساء):

* ربع رغيف ٧١سعرة.
* علبة زبادىٰ متوسطة(١٠٠ جرام) ٥٠سعرة.
* سلطة ربع كيلو جرام ٥٠سعرة.

---

١١٧ سعرة

قبل النوم:

* لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) ٦٧سعرة.

المجموع الإجمالى لليوم كله: ١١٢٥ سعرة

* يمكن لإضافة ٤ ملاعق سكر للمشروبات طوال اليوم.
* كل ملعقة = ٢٠ سعرة.
* ٤×٢٠ = ٨٠سعرة.
* حوالىٰ ١٢٠٥ سعرة حرارية يوميًا.

أدوية تسرع في بلوغ الفتاه وتحسين عودها

تلك الأدوية هي.. سنبل هندي، سرخس، السرطان النهري، الايرسا، السورنجان، بسفايج يابس، شهدانج بري.. يؤخذ من أيهم ٢و٤ جرام ويعجن بدهن البان وتطليه الفتاه داخل عنق رحمها كل يوم ٦ مرات بمقدار ٢و٣ جرام في كل مره. (دواء يسرع إدراك الفتاه وينميها في مده يسيره).

🕮 أدوية تزيد مني المرأة وتقوي ظهرها وتعزز منيها:

تلك الأدوية هي... بذر الكرنب، بذر الحندقوقا،، بذر الهليون، الحمص الأسود، المرقشيثات الفضية، الحضض، الحرف، الحرمل، الحبة الخضراء حيث يؤخذ من أيهم ٢و٤ جرام ويدق علي الريق (دواء يزيد من مني المرأة)

🕮 أدوية تزيد من هيجان المرأة الجنسي

تلك الأدوية هي.. بصل العنصل، البلاذر، الشب، بذر النمام، صامر يوما، صدأ الحديد الفولاذ، ظلف معز محرق، سرخس، سوسن اسمانجوني، بذر جزر بري حيث يؤخذ من أيهم ٢و٣ جرام ويسحق (إن لم يكن محرقا) ويعجن بالماء المعتصر من الورد وتتحمل به المرأة بصوفه. (صفة دواء يزيد من هيجان المرأة لمده ٦ شهور ويكرر)

أدوية أخري مهيجة: طاليسفرم، عود النبي، عكر الزيت العتيق، أبو زيدان، بذر الجرجير البستاني، بقم، ثيل، بذر الفجل، بذر السلجم، نانخواه حيث يؤخذ من ايهم جزء وتسحق وتنخل ثم تعجن بماء بصل العنصل وتقرص وتجفف في الظل ثم تدق وتسحق وتعجن بالماء المعتصر من الورد ثم يقرص بحيث يكون وزن كل قرص ٢و٣ جرام، وعند الحاجة يذاب قرصًا في ٣٦ جرام ماء بارد يوميًا ويكرر لمدة ثلاث

أيام وقت جريان الحيض. (صفة دواء يهيج شهوة المرأة للجماع).

يؤخذ بلا ذر، عود قرح، وج، بذر كرنب، عقرب محرقة، زهر شبت، بذر فجل، سعتر محرق من كل ٦ر١ جرام ثم يخلط بماء وتغتسل به المرأة (صفة يهيج شهوة المرأة جنسيًا).

يؤخذ كندس وفلفل ويسحقا ثم يذابا بماء ليمون أخضر ثم يقطر منه في فرج المرأة (إذا حدثت قروح منه تستعمل حي العالم مع دهن بنفسج دهانا). (صفة دواء كالسابق).

يؤخذ خوخ بزغبه ويغسل بماء بارد ثم تغتسل به المرأة (صفة دواء كالسابق).

🕮 علاج برودة المرأة الجنسية:

يخلط ٣ جم زنجار مع ٥و١ جم نشادر ويذاب في ماء وتغتسل به المرأة مهبليًا.

يخلط جزء من أقحوان ومثله اشنان ويستحق ويعجن بدهن البان وتلبسه المرأة مهبليًا.

🕮 علاج انقطاع الطمث:

يخلط نشادر فربيون وزنجار وشب وسعد ويسحق الجميع ويخلط مع ماء وتشطف به المرأة يوميًا (ويفضل خلطه مع ماء السواك).

يخلط أجزاء متساوية من لوبان ومصطكي وخزا مي وقرفة ويسحق ويخلط مع ماء السواك وتشطف به المرأة.

يخلط زنجار مع عسل ويؤكل.

يسحق حرمل ويخلط بماء وتشطف به المرأة، كما يخلط جزء منه بعسل ويؤكل علي الريق لمدة ٣ أيام.

يخلط نشادر مصري وسواك خلالي وزنجفوز أحمر وحب الفجل وحب الحرمل ونوار الدفلي ونوار الأمام (سواك الرعيان) وتتبخر به المرأة.

يخلط لوبان وفربيون بعد هرسها ثم يخلط مع ماء وتتشطف به المرأة عند المغرب ثم تجامع.

يخلط فوه مع حلبة مغلية وتشرب لمدة ٣ أيام

تنقع فوه بقشرها في ماء حتىٰ الصباح ثم تشرب علي الريق.

يخلط أجزاء متساوية من جاوشير ووسق وقنطريون ويسحق ويعجن بمرارة بقر ثم يصنع منها أقراص في حجم النواية ويلبس.

يغلي الحرمل ويشرب ماؤه ويلبس مهبليًا.

يغلي الحبه السوداء أو يسحق وتسف مع التبخر بها مهبليًا.

يغلي الفجل ويشرب.

يخلط جير مع صابون (مقدار فوله من كل) ويلبس مهبليًا (فيحدث نزيفًا).

تسحق سبع علقات جافة وتوضع داخل الفرج فتحدث نزيفًا.

علاج نزيف الرحم:

يخلط عقد متاع القصب مع ماء ورد ويشرب علي الريق.

يخلط عرق نياز ازرق مع زيت وتتبخر المرأة فوقه.

يخلط دقيق قمح مع عفص غير مثقوب ويسحق ثم يغلي مع شراب ويوضع علي السرة.

يخلط كحل اثمد ورماد وعفص مسحوق مع أطراف الآس الرطب ويهرس ثم يصفي ماؤه ويبل به صوفه وتلبس مهبليا مرتين يوميا وعند النوم

يخلط قشر رمان وعفص ويسحق ويعجن بعصاره الريحان ويوضع في صوفه وتلبس.

يسحق ٧٢ جم من ثمار الطرفاء ويخلط مع عصير ورق العوسج ويشرب.

يخلط ٣٦ جم من كرفس وبقدونس ويصب عليهم ماء في قدره ويغلي حتي يذوبا ثم يصفي ويشرب ماؤه ساخنا علي الريق لمدة ٣ أيام.

تشرب المرأة لبن حماره.

يسحق ٧٢ جم نبات دم الأخوة ويخلط مع عظم دجاجة ويغلي ثم يشرب علي الريق لمدة ٣ أيام مع أكل خبز جاف وقليل من الماء.

يبخر بكبريت تحت المهبل.

يغلي ٦٠جم صمغ عربي مدقوق مع مثله سمن بقري علي نار لينه وتأكله المرأة فيقف النزيف.

يغلي قشر رمان ويعطي كحقنة مهبلية.

تتبخر المرأة بالأس المحروق.

شرب مسحوق لب التمر هندي يمنع الطمث الزائد ونزيف الدم.

علاج زيادة إفرازات المهبل والبارد والواسع:

يخلط عفص وزاج وشب ونوار الريحان المتفتح وقشور الرمان الحامض ويسحق ثم تلبسه المرأة في فرجها في صوفه لمدة ٣ أيام فيجففه أو يخلط الجميع بمرارة بقر.

تلبس المرأة صوفه بها وسخ صوف الغنم في مهبلها فيجففه.

يخلط سنبل مع ماء ورد ثم تغمر فيه صوفه وتلبسها المرأة في فرجها (يزيل الرائحة الكريهة بالفرج).

يذاب شب في ماء ثم تتشطف به المرأة في فرجها.

يغلي خروب منزوع النوة مع قشور الرمان ثم تجلس فيه المرأة والخليط ساخنًا.

يخلط ٤ أجزاء من قشر شجر الصنوبر مع جزء من ريحان مدقوق ومثله من سعد مدقوق ثم يصب عليهم ماء عفص طيب الرائحة ومغلي ثم يبل من المحلول

قطعة كتان وتلبسها المرأة في فرجها.

يخلط أجزاء متساوية من شب واثمد ويسحق ويلبس في الفرج ذرورا.

يخلط كندر مع ماء البلسان وتتحمله الثيب فترتد بكرًا.

يسحق عفص ويخلط بماء ثم تغمس فيه قطعة قماش وتتحملها المرأة في فرجها كما تدهن به خارجه.

تغمس صوفه في مرارة ثور وتتحملها الثيب.

تهرس قشور الرمان وتخلط مع طرطرا أحمر ثم تغمس فيه صوفه وتتحملها المرأة.

يخلط شب وعفص وحرقوص ويسحق ويغمس فيه صوفه وتتحملها المرأة.

يخلط أجزاء متساوية من عفص وحب البلوط ويسحق ويعجن بماء ساخن وتغتسل به المرأة الثيب.

يخلط منفحة الأرنب مع الفلف وتتحمله المرأة.

يخلط زنجان وشب وعفص ويسحق ويعجن بماء وتغتسل به في فرجها.

تتحمل المرأة بعروق الدرياس في فرجها لمدة ٣ أيام فيضيق.

علاج إفرازات الرحم والتهاباته

يسحق الخزامي وتعجن بالعسل ويلبس بصوفه في الرحم.

لبوسا بالدار فلفل او بالسعد.

الجلوس في مطبوخ الشبت.

يخلط ٥و١ جزء شبت مع جزء عسل ويؤكل.

🕮 علاج التهاب الرحم:

يخلط خله وحب العزيز مع زيت ويحقن مهبليا ويتبعه حقنه مهبلية أخري بها

قنب.

📖 **علاج سيلان المهبل:**

يخلط ميعه وصمغ نشادري وكندر وعصي سنط وتلبسه الأنثىٰ مهبليًا.

📖 **علاج مرض السيلان:**

يخلط حنظل وبراده النحاس وكبريتيد الانتيمون مع زيت اهليلج ويدهن به.

📖 **علاج آلام الرحم:**

يخلط ٣جم صمغ عربي مع ٣٦ جم سمن بقري ويشرب يوميًا.

يسحق زاج وقشر رمان حامض ويوضع في صوفه في مع عسل ويلبس مهبليًا.

يخلط بذر قطونا مع سمن بقري ويلبس مهبليًا في صوفه.

📖 **أدوية تمنع ميلان عنق الرحم إلي أحد الجانبين وتثبته وتصلبه:**

تلك الأدوية هي.. الاشنه، الفلنجه، الاسقولوفندريون، الانيسون، الابهل، الحماما، الاسطوخودس، أكيل الملك اليابس، رماد الانيسون، الدوافس، الانجره حيث يؤخذ من أيه ٢ و٤ جرام ويعجن بدهن زنبقي خالص وتتحمل به المرأة بصوفه مقدار٠،٢٥ جرام علي ثلاث دفعات ولا تتناول العشاء في الدفعة الأخيرة ليلا وتنام إلي آخر الليل ولا تشرب الماء (لمنع إدرار البول) ثم تخرج الصوفه في الصباح وتكرر ذلك (صفة دواء تمنع ميلان عنق الرحم وتثبته وتصلبه).

📖 **علاج سقوط الرحم:**

يخلط نشارة صنوبر وحثاله نبيذ ويوضع في قماش وتلبسه الأنثىٰ مهبليًا.

يخلط كندر وكرفس ويلبس مهبليًا.

📖 **أدوية تقوي اشفار عنق الرحم:**

تلك الأدوية هي.. عقرب محرق، أنياب السرطان النهري، حجر المغناطيس،

مراره السلحفاء النهرية، أصل الدفلي الحرق، أصل شجرة الجاوشير، عظام الهدهد محرقة، خثي الحمار، بعر الدب، أصل السرمق اليابس.. يؤخذ من أيهم ٢و٣ جرام (إن لم يكن محرقا) ويعجن بدهن زنبقي خالص ١٨ جرام ثم تدخل المرأة الحمام لتستحم ثم تخرج وتأخذ من ذلك الدواء ٠و٥ جرام تتحمله بصوفه لمدة ثلاث ساعات ولا تقرب الجماع وتجلس ولا تشرب ماء ولاشرابًا (صفة دواء مقوي لأشفار عنق الرحم).

أدوية تضيق فرج المرأة ويسخنها وتجفف رطوبتها:

يؤخذ إبن آوي محرق، أظلاف المعز محرق، حافر حمار، جوز ماثل محرق، بسفايج محرق، سعتر بري من كل ٢و٤ جرام. يسحق الجميع ناعمًا ويعجن بدهن البان ويرفع، ثم تتحمل به بوزن ٥و٠ جرام كل عشرة أيام وقت عدم حدوث الطمث. (دواء يضيق الفرج).

يؤخذ من الافسنتين، حماما، صمغ البطم، جلنار، قيصوم، دار شيشعان من كل ٤و٦ جرام. تدق وتعجن بدهن البان وتتحمل به المرأه بصوفه كل سبعه أيام. (دواء مثل السابق).

يؤخذ بسذ، بسباسه، مرزنجوش، سعتر بري، قشور الكندر، ادخر، خيري، ورد أحمر، قشور الرمان، ترمس من ٢و٤ جرام. يسحق الجميع ويعجن ويدهن البان وتتحمل به المرأه في صوفه بالنهار وتخرجه ليلا عند النوم. (دواء يضيق فرج المرأه ويقوي أشفار عنق الرحم ويطيب رائحة الفرج ويكثر من نزول مني المرأه).

يؤخذ مسك، زعفران ويضاف اليهما شراب ريحاني ويغلي غليا جيدًا ويتشرب في قطعة قماش كتان وترفع لوقت الحاجة. فإذا أرادت المرأه إستعماله قطعت قطعة من القماش وتحملت به قبل الجماع بيوم وليلة (دواء يضيق الفرج ويطيب رائحته).

يؤخذ رمك، اقاقيا، سنبل، سعد ويدق الجميع وينخل ثم يعجن بشراب وتغمس فيه صوفه وتتحمل به المرأه (دواء كالسابق).

يؤخذ كحل، مرد اسنج، زجاج زعفراني ويسحق الجميع ويعجن بشراب وتتحمل به المرأه في صوفه (دواء يضيق الفرج ويسخنه جدًا).

يؤخذ مربطارخي ٨و١٢ جرام، قلب نوي مشمش مثله، حصا لبان مثله، حنظله كاملة. تدق الحنظله بالقشر دقا ناعما ثم يلقي عليها الأدويه المذكورة ويضاف اليها عسل نحل وتوضع علي النار حتي تختلط ثم تنزل من علي النار بعد أن يضاف إليها زيت طيب، وتغمس فيها صوفه وتلبسها المرأه (دواء يزيل الرطوبات الزائدة من الرحم وآلام الوسط).

يؤخذ شب، عفص، غير مثقوب، قلقند من كل جزء. يدق الجميع ويعجن بشراب ويجعل مثل النوي وتتحمل به المرأه (دواء كالسابق).

يؤخذ شب، عفص، سعد، فقاح الأذخر، ورق السوسن، من كل جزء يدق ويعجن بماء الورد وتتحمل به المرأه (دواء كالسابق).

يؤخذ سك / مسك، قرنفل، اثمد، عغص، عظام محرقة من كل جزء ويدق الجميع ناعمًا ويعجن بماء ويعجن بماء الآس ويتشرب منه قطعة قماش كتان وتتحمل به المرأه (دواء كالسابق).

يؤخذ كلخ ابيض ويسحق وتتحمل به المرأه في صوفه. (دواء للمرأه التي تفرز كثيرًا عند الجماع).

يؤخذ ورق المرسين الاخضر ويدق ويخلط بماء الورد ويعصر ماؤه ويصفي ثم يوضع في ذلك الماء جميع أنواع الطيب (ما عدا السنبل) بحيث تكون مدقوقه ومنخوله مع قليل من طين القمح، ثم ينقع في المحلول قطعة قماش حتي يتشربها ثم تبخر المرأه تلك القماش وهي مبلوله بالعود والعطر وتقطعها قطعا صغيرة وتلف كل منها وتوضع في علبه وترفع. وعند الحاجة تتحمل المرأه قبل الجماع بقطعه منها ثم ترميها بعدها. (دواء يضيق الفرج ويطيبه).

يؤخذ عفص اخضر، عظام محرقه، باذنجان يابس، جفت البلوط اليابس، اقاقيا اجزاء متساوية وتسحق فرادي وتجمع ثم تغمس قطعة قطن في ماء ثم يغمس في مسحوق الأدويه وتتحمل بها ثلاثة أيام متواليه. (دواء يضيق الفرج).

يؤخذ شونيز، عفصه، اصل السوسن، يسحق ويوضع في زيت ثم تغمس فيه قطعة قماش كتان وتتحمل بها المرأه لمدة ٧ أيام متواليه (دواء يضيق الفرج).

يؤخذ أصول القصب الفارسي ويحرق، ثم يؤخذ العفص الاخضر، سنبل رومي ويدق الجميع ويخلط برماد القصب ويلت بشراب الرمان الحلو ويعمل في صوفه وتتحمل بها المراه (دواء يضيق الفرج).

يؤخذ ملح اندراني، شب ويسحقا بماء طبخ فيه عفص وبلوط وجلنار ثم تغمس فيه صوفه وتتحملها المراه (دواء يضيق الفرج وتقلل إفرازاته أي رطوباته).

يؤخذ قرد مانا، فلفل، سعد، ويدق الجميع ويخلط بشراب وتتحمل به المرأه صوفه ناعما. (دواء يجفف الفرج)

يؤخذ شب منقي ويسخن ويعجن بعسل نحل وشيء من زعفران ثم يصنع بنادق منه، ثم عند الحاجة تبخر بواحده من تلك البنادق عند الجماع (دواء يضيق الفرج ويمنع من زيادة افرازته).

يؤخذ مر، قسط، زعفران أجزاء متساويه وتدق وتعجن بعسل نحل. ثم ي}خذ تين يابس ويشق وينزع بذره ويدق ناعمًا ثم يخلط مع العسل والأدويه السابقه ويصنع منه فرزجه وتتحمل بها المرأه (دواء يجفف إفرازات أي رطوبات المرأه).

🕮 أدوية تمنع إنبات شعر العانة للإناث قبل البلوغ:

تلك الأدوية هي: المغنيسيا، ورق التين الاسود اليابس، المرُ، المازيون، الدخن، الدوسر، الدفلي، رند، ذراريح، رماد راسن يابس حيث تجمع وتسحق ويؤخذ من كل ٥و٠ جرام وتعجن بلبن الإتان حتي تصير مثل العسل المعتدل القوام،

ثم يشرط موضع العانة شرطات خفيف ويطلي عليها من ذلك الدواء والدم يخرج منها حتي ينقطع ويثبت عليه ثم يطلي علي ذلك من الدواء والدم يخرج منها حتي ينقطع ويثبت عليه ثم يطلي علي ذلك الموضع عدة مرات ذلك النهار (دواء يمنع إنبات شعر العانة عند الإناث قبل البلوغ)

🕮 أدوية تمنع إنبات شعر العانة عند الإناث البالغات:

تلك الأدوية: الكبريت الاصار، الذراريح، رماد قشور حطب الكرم، راسن محرق، زنجار قلقطار، دبيغ الخوخ حيث يؤخذ من كل جزء ويدق ويسحق ويخلط الجميع ويطبخ بماء ٨٦٠ جرام حتي يصبح وزنه ٤٣٠ جرام ثم يطرح فوقه ١٠٧ جرام زنبق خالص ثم يوقد تحته نار لينه حتي يذهب الماء ويبقي الدهن، ثم تمرس فيه تلك الأدوية وتصفي ثم تحتفظ بالماء في إناء زجاجي. ثم يشرط موضع شعر العانة شرطا خفيفا ويطلي عليه من ذلك الدواء والدم يخرج، ومتي جف يستمر في طلاء المكان مرتين أو ثلاثا في ذلك اليوم ويبيت عليه الدهن ويكرر ذلك مرار لعدة أيام (دواء يمنع إنبات شعر العانة عند الإناث البالغات)

🕮 أدوية تعين علي الحمل ومعرفة العاقر وطرد الجنين الميت:

يؤخذ ورق الغبيراء المجفف ويسحق ناعمًا ثم يعجن بمراره ويطلي به الذكر ويجامع (دواء يعين علي الحمل).

يؤخذ زبل الغنم ويداف بدهن الورد ويطلي به الذكر ويجامع (دواء يزيد من الباه ويعين علي الحمل).

يؤخذ زبل الفيل وتسقي منه المرأة ويجامعها الرجل فإنها تحبل من ساعتها.

تجلس المرأة علي كرسي مثقوب وهي علي الريق وتغطي بمنديل ثم يجعل تحتها مجمره فيها نار كندرأو سندروس أو لادن أو قسط اوبعض الطيب القوي مثل المسك أو العود، وتضم فمها ومنخاريها قبل ان يطرح البخور في النار، فإذا خرج

بخار تلك الأدخنة من منخريها ومن فمها فهي ليست عاقر، وإن لم يخرج ريح ذلك من فمها فهي عاقر (لمعرفة المرأة هل هي عاقر أو لا)

إذا خرج الدم من الحامل فيدعي لها بحجامة وتؤمر بتعليق المحجم علي حلمة الثدي وتمصه بدون تشريط فإنه ينقطع.

إذا مات الجنين في بطن أمه فتسقي جندباديستر ١و٢ جرام مع شراب ٧٥و٤٨ جرام فيخرج الجنين.

يؤخذ من مراره البقر جزء ومن الشحم الماعز مثله ويخلط ويعمل صوفه وتوضع في فم الرحم فيخؤج المشيمة.

لمعرفة إذا كانت المرأة يمكن أن تحبل أم لا فتؤخذ ثومه واحدة وتقشر وتلف في صوفه وتحتملها المرأة في فرجها عند النوم وفي الصباح تشم فإذا شم رائحة الثوم من فيها فيرجي لها الحبل وان لم يخرج رائحة الثوم فإنها لاتحبل.

لمعرفة أذا كانت المرأة عاقر أو الرجل عقيم فيصب ماء الرجل وماء المرأة كل علي حده علي أصلين من أصول الخس وقت ظهور الشمس، وفي الغد ينظر إلي الأصلين فإذا فسد أحدهما فيكون صاحب ذلك الأصل عاقر أوعقيم. أوتؤخذ سبع حبات حنطة وسبع حبات شعير وسبع حبات باقلاء وتوضع في إناء خزفي وتبول المرأة عليها ويترك لمدة سبع أيام وينظر فيه فإذا كان قد نبت فيدل علي أن صاحب البول ليس بعقيم أو يؤخذ نطفه الرجل والمرأة ويلقيان في ماء فإن طفت النطفة دل علي أن صاحبها عقيم لكن إن رسسبت فليس بعقيم.

يؤخذ بهمن احمر، كثيراء، سقنقور، مراره ثور، زرنباد، ميوزنج من كل ٥و٨ جرام، وبسد، خولنجان من كل ٢و٤ جرام، ولؤلؤ غير مثقوب، فلفل، خردل ابيض من كل ١و٢ جرام وتجمع مسحوقة ومنخولة ثم تعجن بعسل منزوع الرغوة ويشرب بمقدار ٢و٣ إلي ٢و٤ جرام يوميا ولمده ثلاثة أيام (دواء لتساعد المرأة علي الحمل إذا إستعملته).

يؤخذ ليطافلن، شيح ارمني من ٤و٦ جرام ومر، أفيون من كل ٢و٣ جرام، فلفل أسود ٨و٠ جرام يسحق الجميع ويعجن بقطران ثم يوضع في صوفه وتتحمله المرأة قبل الجماع (دواء إذا استعملته المرأة لم تزلق فيها النطفة وتعلق سريعًا).

يؤخذ غبار الطلح وتتحمل به المرأة فإنها تحبل.

يؤخذ منح عصفور دوري عتيق ويخلط مع حبة مسك وتتحمل به المرأة فإنها تحمل.

يؤخذ حب الآس، جوزبوا ويخلط مع زبيب أسود ٨و٣١ جرام ويغلي في نبيذ ٧و٤٢٧جرام، ثم يضاف اليه ٢و٠ جرام سنبل ويستعمل لمدة ثلاثة أيام متواليه فإنها تحبل.

علاج العقم عند النساء:

يغلي عروق اوضمي مع عروق خرامي مع لحم ثم تتبخر به المرأة العاقر مع أكل اللحم والمرق.

يجفف عروق السالوس (الكلخ) وتسحق مخلوطه مع دشيشه الشعير وثوم وزيت ثم تؤكل لمدة يوم.

يغلي الحلبه مع ماء حتي يعقد ثم يدهن به داخل المهبل وعلي ظهر المرأة ٣ أيام.

يغلي عروق كرات في سمن ويشرب ساخنًا كما تدهن بها بطنها وظهرها لمدة ٣ أيام ثم تجامع.

يسحق مراره بقره سوداء وكمون كرماني ومصطكي ويخلط مع شحم حنظل ودهن بلسان ودهن سوسن وتتحمل به المرأة في صوفه لمدة ٥ أيام.

يسحق كحل مارس مع مراره بقره سوداء ويخلط مع سمن وتتحمل به المرأة في صوفه لمدة ٣ أيام.

يخلط شحم ماعز مع لبن بقر ويدهن به الفرج.يخلط مرارة بقرة مع برز قطونا وتتحمل به المرأة في صوفه.

يخلط مرارة بقرة مع برز قطونا وتتحمل به المرأة في صوفه.

يخلط زنجار وفلفل وحب رشاد وكمامين ومنحة ارنب ذكر ونشادر ويسحق ثم يخلط مع عسل زعتري ويدهن به المهبل المرأة بعد إنتهاء الحيض.

يشرب ماء جلجلان علي الريق بعد غليه مع هدهد.

يخلط زنجبيل وفلفل وجوزة الشرك وقليل من فربيون ثم يسحق ويذر علي لحم بقري مشوي ويؤكل عند إنتهاء الحيض.

يخلط الكسبر البري (تفاح الجن) مع لحم ويؤكل.

تغلي عروق تفرفه وهي في منديل بالماء مع عصير ثوم ثم يخلط مع عسل ويدهن به.

يخلط محلب وقرنفل ورماد الكبار مع عسل ويدهن به أو يلبس في صوفه.

يخلط مراره السنور ودهن البلسان ودهن ناردين ودهن بان ويضع في صوفه ويلبس.

ينقع حب الخروع لمدة يوم في ماء ويوضع في صوفه ويلبس.

تلبس منفحة أرنب أو تخلط مع عسل ويلبس في صوفه لمده ٣ ايام مع شرب نشاره العاج.

يسحق ٦ جرام من كل من زعفران وميعه ومصطكي ٣ جم من سادوس هندي ويذاب ٩ جم شمع ودهن ناردين او دهن ورد ويخلط مع مسحوق المواد السابقة ويلبس في صوفه.

يسحق دار شيشعان ووبر ارنب وسداب جاف ثم يعجن بشمع ويصنع منه اقراص وتتبخر به المرأة بعد الطهارة من الحيض.

يسحق عروق درياس وتخلط مع قمح وماء وتترك حتي تنتفخ ثم تجفف ويطحن ويصنع منه دشيشة وتؤكل لمدة ٣ أيام علي الريق.

تخلط منفحة أرنب ذكر مع الكرشة وتشرب بعد الطهارة.

يسحق عرق الجوز ويخلط مع البسيسه ويصنع منه ٩ أقراص وتؤكل علي ٣ أيام.

يلبس نعناع بستاني مهلبيا قبل الجماع.

تغلي عروق المثنان الرخص مع ماؤه ويشرب علي الريق بعد غسل الفرج وتجامع.

يسحق ويخلط أجزاء متاوية من زرنيخ أحمر وجوزة الشرك مع شمع ثم تتبخر به بعد الغسل لمدة ٣ أيام.

يخلط أجزاء متساوية من زاج قبرصي وعسلوج الحرمل وزنجار عراقي ولوبان ذكر وسكر مع قطران الأرز ثم يغمس فيها صوفه يوميا وتتحمل بها المرأة عند النوم وفي الصباح لمدة أسبوع.

تتحمل المراة في رحمها بمرارة غزال ثم تجامع.

يحرق ذكر قنفذ ثم يخلط معه حلبه وقمح مقلي ويطحن ويخلط بعسل ويؤكل بعد العشاء لمدة ٣ أيام.

يغلي حرمل مع ماء في قدره ثم يخلط معه الكسكاس ويغلي حتي ينضج ثم يضاف اليه بصل وزيت زيتون وتفطر به المرأة لمدة سبعة أيام مع الجماع كل ليلة.

ينقع حب الخروع في ماء يوما بليله ثم تتحمل به المرأة في صوفه بفرجها بعد طهرها (أي بعد إنتهاء الطمث) فتحمل. يخلط بول الإبل مع عسل نحل ونبيذ ويغمس فيه صوفه وتتحمل بيه المرأة في فرجها فتحمل.

📖 طريقة لمعرفة المرأة الحامل:

ينخس ثومه مقشره بإبره وتلبس في الهبل ليلًا وفي الصباح تجامع فإذا كان في فمها رائحة ثوم فهي غير حامل وإذا لم توجد رائحة فهي حامل.

يسحق راوند مدحرج ويعجن بمرارة بقرة وتلبسها المرأة بعد انتهاء الطمث لمدة ليلة ثم يشم فمها صباحًا فإذا كان به رائحة ثوم فهي تحمل.

🕮 طريقة لمعرفة إذا كانت المراة حاملاً في ذكر أو أنثى:

ينظر كعب الحامل فإذا كان أملسا فهي حامل بذكر وإذا كان الكعب أخضر اللون فهي حامل بأنثي.

إذا كانت الحامل تميل بثقلها ناحية اليمين أو تحس بثقل فيه فهي حامل بذكر وإذا كان الثقل في الجانب الأيسر فهي حامل في أنثي.

🕮 طريقة لكي تحمل المرأة بذكر:

تشرب المرأة منفحة الأرنب الذكر مخلوطة بخصيتيه مع شراب فتحمل بذكر (وإذا كانت المنفحه لأرنب أنثي فتحمل بأنثي).

🕮 طريقة لمعرفة البكر من الثيب:

تنخس ثومه مقشرة بإبرة في عدة مناطق بها ثم تلبس في الفرج ليلا ثم يشم رائحة الفرج في الصباح فإذا كانت في فرجها رائحة الثوم فهي ثيب وإذا لم توجد فهي بكر.

🕮 علاج الجنين داخل الرحم سواء المريض أو الميت:

يغلي بطوم مع ماء وملح وتشربه الحامل ١٠ أيام فيفيق الجنين.

تهرس ست بيضات ويذر عليها توابل وتغلي حتي تنضج ثم يضاف اليها زيت وتؤكل علي الريق فيفيق الجنين.

يخلط أجزاء متساوية عن عروق الرجاكي مع خروب الكلاب ويسحق ثم يخلط مع عسل وتفطر به الحامل لمدة ٣ أيام فيفيق الجنين.

يغلي كمون وشجره مريم وفيجل ويشرب منه ٣ أيام علي الريق فيفيق الجنين.

يخلط عروق صفصاف ولوبان وميعه وزبد البحر (حيوان) وزنجار ويسحق ثم يغلي في زيت وتفطر به الحامل لمدة ٣ أيام.

يغلي بيض مع ملح وتفطر به لمدة ١٠ أيام.

يخلط حناء مع ذنب أرنب محروق مع خل حادق ويجفف ويذر علي لبن وتفطر به لمدة ٧ أيام.

يسحق الارجاقس مع ورق خروب الكلاب ثم يخلط بماء وتقطر به لمدة ٣ أيام.

يسحق عروق رأس الحنش وعروق الزياته مع محروق بلابز البرواق ثم يخلط مع عسل ويؤكل (فيسقط الجنين الميت).

🕮 علاج الإجهاض المتكرر:

يسحق كمون وعرعار وتفطر به لمدة ٣ أيام. يخلط كمون مع عسل ويؤكل.

🕮 علاج عسر الولادة:

يخلط مرارة ثور مع ماء حنظل ثم يلبس مهبليا في صوفه فيسرع بالولادة.

يخلط برشيا وسمان وفودنج ويسحق ويخلط مع زئبق ثم يؤخذ منه ٦ جم ويخلط مع ٩٠ جم شراب وماء بارد ويشرب.

يهرس عش خطاف مع ماء حار ثم يصفي ويشرب ماؤه بمقدار ١٢٠ جم.

يشرب منفحه الأرنب (الكرشه).

تتبخر المرأة بريش الرخمة. تذاب مرارة التيس وتشرب مع ماء حار.

🕮 الأدوية المانعة للحمل و المجهضة:

يؤخذ سذاب مجفف، نطرون من كل جزء ويسحقان ويحلان بماء السذاب الرطب ثم يطلي به الذكر ويجامع (دواء للحمل ويسقط الجنين).

يؤخذ قنه وتصحن بعصارة السذاب وماء الكسبرة الرطبة حتي يترطب ثم يطلي به القضيب ويجامع (دواء يمنع الحبل ويسقط الجنين).

يؤخذ أبهل ٥و٨ جم، ورق السذاب المجفف ١و٢ جرام ومحموده، نطرون من

كل ٢و٤ جم، وتجمع مسحوقه ومنخولة ثم تحل بماء السذاب الرطب أو بالماء الذي يطفأ فيه الحديد، ويطلي به الذكر ويجامع (دواء شديد القوة في إسقاط الاجنة ومنع الحبل).

يمسح رأس القضيب بقطران ثم يجامع (دواء شديد القوة في إسقاط الاجنة ومنع الحبل).

يمسح رأس القضيب بقطران ثم يجامع (دواء يمنع حبل المرأة ويسقط الجنين).

يؤخذ محموده وتسحق بماء السذاب الرطب ثم يطلي به الذكر وقت الجماع (دواء يمنع الحبل ويسقط الاجنة).

يؤخذ عفص مسحوق ويسقي للحبلي فيسقط الجنين من وقتها.

يؤخذ عاقر قرحا، زنجبيل ويعجن بعسل ويطلي بقليل منه الإحليل (لبذكر) ويجامع (دواء لا تحبل المرأة منه أبدا كما يزيد شهوتها للجماع ويكبر الإحليل (الذكر) وينفخه).

يدق مرجان ويؤخذ من مدقوقه مقدار ٨و٠ جم ويوضع في شراب قابض ويسقي للمرأة (دواء يمنع الحبل لمدة كافية).

يؤخذ سذاب مجفف، نطرون جيد من كل جزء ويسحقان ويحلان بماء السذاب ثم يطلي به الذكر ويجامع (دواء يمنع الحبل ويسقط الجنين).

يؤخذ زبد البحر الئج وتأكله المرأة. (دواء يمنع الحبل ويسقط الجنين).

يؤخذ بذر حندقوقا، خرء الفيل، حب الفلف، خردل أحمر، بذر زعرور من كل جزء، ويدق وينخل ويخلط بميعه سائلة ثم تتحمله المرأة في صوفه (يمنع الحبل ويسقط الجنين).

تتناول الأنثي ٣جم من الكافور فلا تحمل.

تشرب الأنثي بول كبش مخصي فلا تحمل.

تضع الأنثي في مهبلها لبوسًا من ورق النعناع قبل الجماع وأيضًا بعده فلا تحمل.

يدق فقاع الصفصاف وتشربه الأنثي مع ماء بعد إنتهاء الطمث فلا تحمل.

تضع الأنثي زريعة خروع مع عصيده فلا تحمل.

يدق سمسم أسود ويخلط مع دم الحيض وتلبسه الأنثي في مهبلها فلا تحمل.

يضع الذكر جزء أفون في فتحة القضيب ويجامع فلا تحمل الأنثي.

تضع الأنثي عرق فوه لبوسا في مهبلها إما وهو أخضر أو يجفف ويبل في ماء وتضعه في فرجها (كما أنه يدر الطمث أيضًا).

تشرب الأنثي الفوه منقوعة في الماء علي الريق فلا تحمل.

تضع الأنثي الشب في فرجها قبل الجماع كما يدهن الذكر قضيبه به قبل الجماع.

تضع الأنثي لبوسا مهبليا من القطران.

يدهن الذكر قضيبه بمرارة دجاجة سوداء.

تضع الأنثي لبوسا مهبليا من ملح اندراني وقت الجماع فلا تحمل.

يخلط منقوع الكرنب وبذره وماء السذاب وتلبسه الأنثي مهبليًا وقت الجماع فلا تحمل.

يسحق ناعمًا حب مقرميش أخضر ثم يعصر زيته ويدهن به رأس القضيب قبل الجماع.

تشرب الأنثي ٣٧ جم سندروس.

يخلط ماء السذاب مع ماء نعناع وتشربه الأنثي فلا تحمل.

تشرب الأنثي رغوة فم جمل هائج فلا تحمل.

تلبس الأنثي زرنيخ مهلبيا فلا تحمل.

يغمس قطعة قماش من محلول السنط (الاقاقيا) أو الصمغ العربي (استخدمه

قدماء المصرين كمانع للحمل لإحتواء الصمغ العربي علي أحماض تقتل الحيوانات المنوية) وتلبسها المرأة في فرجها فلا تحمل.

تتحمل المرأة بعد غنتهاء الطمث بعصارة النعناع أو الفودنج أو ببذر الكراث.

وصفات لإجهاض الحمل

يحقن مهبليا زيت ساخن مخلوطا بمسحوق طوب فيحدث الإجهاض ونزول الطمث.

تشرب الأنثي نبيذ ساخن مخلوطا بزيت وبلح فتجهض.

تلبس الأنثي في مهبلها قطران صنوبر فتجهض.

يغلي نوار الخيار الأصفر مع ماء ويشرب.

يخلط دار صيني مع مقل أحمر ويشرب أو يوضع في صوفه وتلبس مهبلبا (قاتل للجنين).

يخلط حليب كلبه مع عسل ويشرب.

وضع بذر كرنب في المهبل.

يخلط بذر كرنب وبذر خيار وخردل أبيض ومقل أزرق واجزاء متساوية ويسحق ثم يعجن بقطران ويلبس مهبليا.

تتبخر المرأة ببخور من حافر فرس أو حمار أو بغل.

تشرب المرأة جواشيش او بول إبل.

يخلط أجزاء متساوية من زراوند مدحرج وحرف (حب الرشاد) ويسحق ناعمًا ويعجن بمرارة بقر ويلبس مهبليًا.

يلبس شحم الحنظل مهبليًا.

يلبس زعفران مهبليًا في صوفه.

تتبخر المرأة بحلتيت أو لبوسا مهبليًا.

يصحن عش الخطاف ويدهن به سره المرأة.

يشرب ٣٦ جم سندروس.

يخلط زريعة الاسفناريه وفربيون وغبار السماء ويشرب علي الريق.

علاج الحرارة الزائدة الجنسية للأنثي

يجفف ذكر الثور الحمر وتأكله.

يسحق شجرة مريم ويخلط بماء النعناع ويصع منه حبوب وتأكل منها.

🕮 مركب لتغذية الأطفال:

يدهن ثلاث ثمرات خشخاش أبيض بقشرة بدهن الإليه ويشوي جيدا علي النار ثم يدق كل من القشر والبذر علي حده وينخل ثم يضاف إليه قليل من بذر الخس الدقوق النخول و٣ حبات من مصطكي ومثلها من الكندر الأبيض النقي ويعجن بدهن الإليه المذابة الطرية غير العتيقة الخالية من العفونة حتي يصبح قوام المعجون وسيطًا ثم يحلي بسكر نبات وسكرا أبيض ثم يوضع لإ إناء ويلعق منه الصبي كل ليلة بمقدار من ٢-٣ إصبع.

🕮 علاج لوقف بكاء الأطفال:

يسقي الطفل شحم الحمل مخلوطًا بلبن والدته فيقل بكاؤه.

🕮 علاج زخير الأطفال:

يخلط ٣ جم كمون كرماني مع ٤ جم حب الرشاد ويدق ويعجن بسمن عتيق ويسقي بلبن أمرأة (أو والدته) فيبرأ من وقته.

🕮 علاج سعال الأطفال:

يعجن دهن البنفسج من الشمع الأبيض ويدهن به علي الصدر.

يضمد بالقرع علي الصدر.

استفســارات

س: ما سبب الشعور بآلام شديدة مع كل دوره طمث؟

ج: عادة تكون آلام الدورة بمثابة مظهر من مظاهر إكتمال الأنوثة، لكن زيادة تلك الآلام ترجع إلي وجود خلل وظيفي في إفراز الهرمونات المنظمة للدورة أو بسبب أي مرض عضوي مثل فقر الدم (الأنميا) وغيرها، ويمكن تناول بعض العقاقير المسكنة للآلم طوال الدوره.

س: ماسبب إضطراب الدوره الشهرية؟

ج: قد يحدث ذلك بسبب نقص في بعض الهرمونات الأنثوية وتعالج بتناول بعض تلك الهرمونات لعدة شهور، كما قد يكون السبب هو وجود تكيس بالمبايض إذ يؤدي إلي الإنقطاع الثانوي للطمث (مصحوبًا بظهور حب الشباب وشعر بالوجه)، وأيضا قد يصاحب ذلك الإضطراب نزول إفرازات من الثديين ولذلك يجب علاج ذلك أيضًا.

س: ماسبب إنقطاع الدوره الشهرية بعد الزواج لعدة شهور مع نزول قطعة لحم بيضاء وبعدها حدث إضطراب شديد بتلك الدوره مع الشعور بحرقان البول بعد اللقاء الجنسي؟

ج: ماحدث هو إجهاض كامل للحمل مع حدوث إنقطاع ثانوي للطمث ونزول دم سائل، ويمكن علاج ذلك بأجراء جراحة توسيع وكحت لجدار الرحم، ويرجع سبب نزول إفرازات من المهبل هو وجود قرحة بعنق الرحم أو بعض الإلتهابات المهبلية نتيجة لذلك الإجهاض والذي يحدث إضطرابا في الدورة الشهرية أحيانًا، إلا أن إنتظامًا سوف يحدث بعد بضعة أشهر. أما حرقان بعد اللقاء الجنسي فقد يكون سببه وجود إلتهابات بالمسالك البولية ولذلك يجب عمل تحليل كامل للبول

ومزرعة لمعرفة نوع الميكروب المسبب الإلتهابات وتحديد نوع المضاد الحيوي القاتل لذلك الميكروب، وبعد تناول ذلك العلاج سوف تزول كل تلك الأعراض.

س: ماسبب نزول الدورة الشهرية بغزارة شديده؟

ج: يرجع نزول الطمث بغزارة شديدة قبل سن العشرين إلي حدوث إضطراب في هرمونات الأنوثة أو لوجود ورم ليفي بالرحم أو بسبب أنيميا حادة نتيجة الإصابة بأمراض طفيلية أو مزمنة ولذلك يجب عمل فحوص لمعرفة السبب وعلاجه.

س: ماسبب حدوث آلام بالثدي قبل نزول الدورة الشهرية مع صداع لايزول إلا بعد نزول الطمث؟

ج: هذه أعراض تلازم حاله ماقبل نزول الطمث وهي شائعة عند ٤٠٪ من الأناث وتشمل مظاهر نفسية وأخري عضوية، فالجزء النفسي يرجع إلي إصابة الأنثي بالحزن والإكتئاب وسرعة البكاء وزيادة او نقص في نشاطها العام مع زيادة أو نقص في الرغبة الجنسية، بينما الجزء العضوي يشمل إنتفاخ في الأرجل وأصابع اليدين وإنتفاخ بالبطن وزيادة في الوزن (السمنة) مع حدوث خمول بدني وزيادة في الشهية مع العطش وزيادة الرغبة في النوم والإمساك وآلام في الظهر. أيضًا قد تحدث تلك الآلام في الثدي والصداع بسبب وجود خلل في نسبة هرموني الإستروجين والبروجيستيرون الثاني، كما قد يرجع السبب إلي حدوث إضطراب في تمثيل وتوزيع عنصري الصوديوم والماء في الجسم مما يسبب زيادة وإنتفاخ البطن وزيادة في حجم الثدي وآلامه.

س: ماسبب عدم حدوث الحمل خاصة مع عدم إنتظام الدوره الشهرية والتي لا تنتظم إلا بإستعمال الحقن الخاصة بذلك؟

ج: يحدث إضطراب الدورة الشهرية بسبب وجود خلل بالغدة النخامية أو في الغدة الدرقية أو بسبب إحدي الغدد الصماء الاخري بالإضافة إلي إختلال في الوظائف المبيضين أو الرحم. ويجب عمل بعض التحاليل لمعرفة السبب في ذلك

وعلاجه. أيضًا قد يكون سبب عدم أنتظام الدورة الشهرية هو عدم قدرة المبيض علي إنتاج بويضة ناضجة كل شهر.

س: لماذا تنتاب بعض الإناث حالة حدوث الدورة الشهرية؟

ج: تحدث عادة لبعض الإناث متاعب متعددة قبل حلول الدورة الشهرية مثل الشعور بالكآبة والإنقباض والحساسية في الصدر والصداع والغثيان ويمكن ذلك بتناول بعض العقاقير المهدئة وبالعلاج النفسي.

س: ماسبب وجود إلتهاب في الجهاز التناسلي عقب إنتهاء الطمث؟

ج: يحدث ذلك الأمر في كثير من الإناث ويمكن علاجه بتناول بعض المضادات الحيوية بعد تحليل إفرازات المهبل.

س: هل يتمزق غشاء البكارة إذا إصطدم جسم صلب بفتحة المهبل أو بممارسة رياضة الجمباز؟

ج: هذا يعتمد علي إذا مادخل هذا الجسم الصلب إلي عمق كبير داخل المهبل ومزق غشاء البكارة ويمكن للطبيب فحص المهبل وتحديد إذا ماكان غشاء البكارة قد تمزق أو لا، اما ممارسة رياضة الجمباز سواء أكانت عنيفة أو عادية فلا تحدث تمزيق في ذلك الغشاء.

س: هل يتمزق غشاء البكارة أثناء ممارسة العادة السرية؟

ج: يحدث أحيانا أثناء تدليك الأعضاء الخارجية للتناسلية لفتحة المهبل أثناء ممارسة العادة السرية الإصابة بجروح نتيجة الحك والهرش بالأظافر وقد ينزل منه بعض قطرات من الدم وقد تتوهم النثي أن غشاء البكارة قد تمزق، ويمكن للطبيب معرفة إذا ما حدث تمزق للغشاء أو لا.

س: ماسبب وجود حكة شديدة حول المهبل مع الشعور بحدوث أنتفاخ في غشاء البكارة؟

ج: كثيرًا ما تسبب كثرة إستعمال المضادات الحيوية لفترة طويلة حدوث إلتهابات فطرية (مونيليا) والتي تسبب نزول إفرازات بيضاء اللون مع حكة شديدة بالشفرين، وتعالج بإستعمال أنواع معنية من مضادات الفطريات ومراهم خاصة موضعية علي الشفرين. أما إنتفاخ غشاء البكارة فقد يكون سببه نزول تلك الإفرازات المهبلية أو نتيجة للإحتقان الناتج عن ممارسة العادة السرية والحك علي الشفرين فيحدث بهما إلتهابات، إلا أن ذلك لا يؤدي إلي قطع أو تهتك بغشاء البكارة. وتعالج تلك الحالة بدهانات موضعية مع الكف عن ممارسة العادة السرية فورًا.

س: ماسبب حدوث رغبة في الهرش في الأعضاء التناسلية في الطفولة والذي يجعل الشابه تحس باللذة؟

ج: هذا يعد ممارسة للعادة السرية وليس نوع من الشذوذ الجنسي، وتلك الممارسة تعد طبيعية عند ٨٠٪ من الذكور والإناث قبل الزواج وقد يستمر لفترة بعد الزواج.

س: ماهي أضرار ممارسة العادة السرية؟ وهل لها علاقة بنقص في الوزن؟

ج: تختلف ممارسة العادة السرية عن الممارسة الجنسية الطبيعية في أن الأولي تؤدي إلي حدوث إحتقان في الجهاز في الجهاز التناسلي داخليا وخارجيا ولذلك قد لا تنتظم الدورة الشهرية مع وجود آلام شديدة وإلتهابات كما يؤدي الإفراط في ممارسة تلك العادة السيئة إلي الشرود وعدم التركيز ونقص بالوزن نتيجة لعدم الإهتمام بتناول وجبات الطعام وخاصة الإفطار مع عدم الأهتمام بالغذاء الصحي، أيضا يحدث نقص بالوزن بسبب حدوث بعض الإضطرابات النفسية ومرض البول السكري وزيادة في إفرازات الغدة الدرقية وبعض الأمراض المزمنة مثل الدرن وأمراض نقص المناعة.

س: ماهي صفات البكارة عند الأنثىٰ؟

ج: البكارة عند الأنثىٰ هي عدم مساس ذكر لها من قبل (أي عدم جماعها) وإذا

وقع الجماع فإن الأنثىٰ تصبح غير بكر. وتتميز صفات الأنثىٰ البكر في سلامة غشاء البكارة ويكون مظهر الثديين علي شكل نصف كروي مع شيء من الصلابة والمقاومة فيهما وتكون حلمتي الثديين صغيرتان ومحاطتان بهالة وردية اللون ويكون مظهر الشفران الكبيران علي شكل مستدير وفيهما شيء من الصلابة والمقاومة ويسدان ما يليهما من أعضاء كما يكون الشفران الصغيران ذي لون وردي مع حساسية عند لمسهما. لكن سلامة غشاء البكارة لا يعني أن الأنثىٰ بكرا فهناك أنواع كثيرة لغشاء البكارة منها الهلالي ، والحلقي، وذو الفتحتين، والغربالي، غير المثقوب. ويندر حدوث تمزق لغشاء البكارة عند الأطفال لبعده عن مقدمة الجهاز التناسلي، لكن قد يتمزق ذلك الغشاء نتيجة الإصابة ببعض الأمراض مثل التقرحات والعدوي وما يحدثه من تآكل فيه، كما يتمزق نتيجة سقوط الأنثىٰ علي جسم صلب أخترق المهبل أو بسبب إدخال الإصبع في المهبل. وأحيانا يكون غشاء البكارة مطاطيا أو سمكيا لدرجه أن حدوث اللقاء الجنسي عدة مرات ولعدة شهور وسنين لا يمزق ولذلك يلزم إجراء جراحة لإزالته. كما أن هذا الغشاء قد لا يتمزق إلا بعد الولادة. وأغلب أنواع غشاء البكارة تسمح بمرور إصبع الخنصر دون تمزقه.

س: ماسبب نزول إفرازات مستمرة من المهبل ذات رائحة كريهة وهرش مستمر من الداخل والخارج؟

ج: تحدث تلك الإفرازات المهبلية نتيجة هرش الأنثي للمناطق الداخلية للمهبل فتصاب بفطريات أو بكتريا أو طفيليات. وتعالج بتناول بعض المضادات الحيوية المناسبة كما يعالج الهرش بإزالة شعر العانة ودهان موضعي للمهبل بمضادات مناسبة (ويتوقف نوعية الفطريات «ترايكوموناس» أو الطفيليات علي لون الإفرازات لمعرفة نوع البكتريا أو الفطر أو الطفيل المسبب لها وتكون الإصابة للأنثي منقوله من ذكر مصاب ولذلك يجب علاج كلا من الذكر والأنثي والإمتناع عن الجماع خلال فترة العلاج).

س: ماسبب نزول دم علي فترات متكررة من المهبل خاصة بعد القاء الجنسي؟

ج: سبب ذلك هو وجود ضيق بالرحم أو وجود زوائد لحمية به أو لأسباب أخري نتيجة حدوث إضطرابات في إفراز الهرمونات الأنثوية من المبيض، ويلزم إجراء فحوص لمعرفة أسباب نزول ذلك الدم وعلاجه.

س: هل يجب فحص الثدي دوريا للتأكد من خلوه من أيه أورام؟

ج: يكفي الفحص الشهري الذاتي الذي تقوم به الأنثي بنفسها بواسطة جس الثدي بالإبهام والسبابة بحثا عن أيه تورمات، فإذا ظهرت بعض تلك التورمات وإستمرت لمدة أكثر من أسبوعين فيجب إجراء فحص أكلينيكي للتأكد من نوعية تلك التورمات وهل هي حميده أو خبيثة.

س: ماسبب نزول لبن من الثدي بع توقف عن الرضاعة بعامين؟

ج: سبب ذلك هو زيادة في إفرازات الهرمون اللبني نتيجة لتناول حبوب منع الحمل أو لبعض الأقراص المهدئة أو الخافضة لضغط الدم العالي أو لوجود ورم بسيط بالغدة النخامية، ويجب عمل فحوص لمعرفة السبب وعلاجه.

س: ماسبب صغر حجم الثديين بالرغم من إنتظام الدوره الشهرية منذ البلوغ؟

ج: هذه شكوي عامة عند كثير من الإناث بالرغم من أنه طبيعي إلا أنهن يرغبن في صدر ضخم بالرغم من أن الثدي الكبير لايدل علي إكتمال الأنوثة أو هو رمز للجمال، إذ قد يصيب الثدي الكبير الترهل بعد الزواج والإنجاب في حين يحتفظ الثدي العادي بنضارته وحيويته.

س: ما سبب نزول لبن به دم أسود عند الضغط علي حلمه الثدي بعد شهر ونصف من الحمل؟

ج: أحيانًا يحدث أثناء الحمل زيادة في النشاط الغدد اللبنية في الثدي مع إحتجاز وتخزين مياه في الأنسجة الضامة للثدي بين تلك الغدد نتيجة زيادة في إفرازات

الهرمونات المصاحبة للحمل من الجنين نفسه. وهذا النشاط الزائد للغدد اللبنية وللدورة الدموية داخل الثدي يسبب عادة ألما في الثدي يسبب عادة ألما في ثدي الحامل والشعور بثقل حجمها وزيادتها وإنتفاخهما مع عدم تحمل لمسهما. ولذلك تحاول بعض السيدات الحوامل الضغط علي حلمتي الثديين لإخراج تلك الإفرازات الزائدة للتخلص من آلام الثديين إلا أنه مع تكرار الضغط بشدة علي الحلمة تحدث إصابة للشعيرات الدموية داخلها فينزل دم مع إفرازات الثديين اللبنية.

س: ماسبب عدم شعور الزوجة بالمتعة الجنسية مع زوجها خاصة أنه قد أجري له وهي صغيرة عملية الختان؟ وهل عدم نزول إفرازات مع الشهوة يمنع الحمل؟

ج: يقلل الختان عاده من الشعور بالتجاوب من الأنثي للقاء الجنسي لكنه لا يمحوه تماما وقد يصاحب ذلك شعور بالقلق النفسي بسبب تزمت النشأة والتربية الأسرية المحافظة منذ الصغر وكذلك لنظرة الفتاة إلي الجنس وعدم الإلمام الكافي بالعلاقة الزوجية السليمة وأيضا لعدم وجود تفهم وتعاطف وود بين الزوجين الجديدين والذي يزيل الخجل والخوف من أعماق الزوجة ويجعلها تتجاوب بطريقة طبيعية عند المعاشرة الجنسية. أما عدم نزول إفرازات من الأنثي عقب الشهوة الجنسية فلا يمنع الحمل.

س: هل الإصابة بدرن في الرحم وتلف في الأنابيب يسبب العقم؟

ج: يؤدي إصابة الأنثي بالدرن في الصدر أو في جهازها الهضمي إلي إصابة جهازها التناسلي أيضا بميكروب الدرن وبعدها يتأثر عمل البوقين والرحم، وأحيانا يصيب عنق الرحم أو المهبل أو الشفرين، وإصابة البوقين يؤدي إلي ضعف نزول الطمث أو حتي إنقطاع ثانوي له. ويتم العلاج بتناول العقاقير المناسبة للدرن. أما إذا لم يحدث حمل فيجب أخذ عينة من جدار الرحم وفحصه هستولوجيا بالميكروسكوب وزراعة الميكروب وتحديد المضاد الحيوي لقتله. أما إنسداد الأنابيب نتيجة الإصابة بالدرن فيصعب علاجه بالجراحة الميكروسكوبيه ولذلك

يمكن اللجؤ إلي عملية التلقيح الصناعي (أطفال الأنابيب).

س: ماسبب خروج هواء من فتحة المهبل خاصة بعد الولاده؟

ج: أغلب الظن أن سبب ذلك هو ضعف في مضلات العجان نتيجة تهتك غير ظاهري به أثناء الولادة ولم يتم علاجه. ويمكن إجراء جراحة بسيطة لإصلاح ذلك التهتك فتتقوي عضلات العجان ويرجع المهبل بعدها إلي حجمه الطبيعي بشرط مرور سته أشهر علي الولاده الأخيرة علي الأقل.

س: هل تضر العلاقة الجنسية بالجنين خلال أشهر الحمل؟

ج: يجب الإمتناع عن العلاقة الجنسية في الثلاثة أشهر الأولي من الحمل خاصة إذا كان هناك تهديد بحدوث إجهاض سابق حيث يخشي من حدوث تقلصات بالرحم، كما يستحب الإمتناع عن القاء الجنسي في الأسابيع الثلاثة الأخيرة من الحمل إذا أن السائل المنوي للرجل يحوي مادة البروستاجلاندين التي تسبب حدوث تقلصات بالرحم مما يخشي من حدوث ولادة مبكرة عن موعدها عند بعض الحوامل ذوي الحساسية الشديدة.

س: هل جلسة القرفصاء أثناء الولادة خطرة؟

ج: ثبت أن الولادة والسيدة الحامل مستلقية علي ظهرها لا يساعد علي الحزق اللازم لتسهيل عملية الولادة بعكس وضع القرفصاء حيث يزداد الحزق كما تساعد الجاذبية الأرضية علي سرعة وسهولة نزول الجنين (وهوما مارسه قدماء المصريين من إستعمال كرسي الولادة) وقد أعيد إستخدام كرسي الولاده مع إمكانية تحريكه إلي الأوضاع المناسبة التي يريدها الطبيب بحيث يتحرك إلي الخلف ليصبح كالسرير مع إستلقاء الحامل علي ظهرها لفحصها ثم يعيده مره أخري إلي وضعه ككرسي لتسهيل عملية الحزق.

س: هل أكل السيدة المقبلة علي الولادة للبيض المسلوق يساعدها علي زيادة

الطلق وتسهيل الولادة؟

ج: هذا غير صحيح، فالبيض عسر الهضم مما يؤدي إلي حدوث تخمر وغازات وإنتفاخ ومتاعب بالبطن وهذا لا يساعد علي عملية الحزق لتسهيل الولادة. فتلك السيدة يلزمها تناول أكلات سريعة الهضم وخفيفة قبل إقتراب موعد الولادة لكي يستفيد منها جسمها في مرحلة الطلق. وقد يضطر الطبيب المولد إلي إعطاء تلك الحامل بعض العقاقيرالمخدرة لتخفيف آلام الطلق وحدوث ولادة طبيعية وإلا إضطر إلي إستخدام جفت الولادة أو إجراء عملية قيصرية، كما أن تلك السيدة التي تعاني من عسر الهضم و وغمتلاء معدتها وبطنها بالغازات والطعام تحدث لها مشاكل مع التخدير، ولذلك يجب علي السيدة الحامل المقبلة علي الولادة تناول سوائل سكرية أو فاكهة طازجة لتفادي حدوث أيه مشاكل.

س: هل إذا تمت الولادة الأولي (البكرية) بسهولة فإن الولادات التالية تتم بسهولة أيضًا؟

ج: هذا غير صحيح إذ قد تحدث تعسرا في الولادات المتكررة (رغم سهولة الولادة الأولي وإعطاء ذلك مؤشرا علي أن الحوض طبيعي) إذ قد يجيء الجنين في وضع غير طبيعي أوعدم إتساع عنق الرحم بطريقة طبيعية أو قد يحدث خمول أو خمود في إنقباضات الرحم (الطلق) أو يكون حجم الجنين ضخما فتتعسر الولادة أو قد تصاب الأم بأنيما في الدم أو بمرض البول السكري أو إرتفاع في ضغط الدم وغيره بالإضافة إلي كبر سن الأم.

س: هل الولادة القيصرية لأول مرة للحامل يتوجب أن تكون كل ولاداتها التالية قيصرية؟

ج: هذا غير صحيح تمامًا، فاللجؤ للعملية القيصرية يكون بسبب ضيق عظام الحوض ولا يمكن توسيعه بالطبع، أو لمجيء الجنين بطريقة غير طبيعية مثل نزوله بالمقعدة أو وجوده مستعرضا أو بسبب حدوث نزيف شديد (نتيجة وجود المشيمة

في مكان غير طبيعي) أو لعدم إتساع عنق الرحم طبيعيا.. ومعظم تلك المظاهر قد لاتحدث في الولادات التالية ولذلك قد تتم الولادة بصورة طبيعية. أما الحمل التالي لولادة قيصرية فيجب وضع السيدة الحامل تحت رعاية مركزه من الطبيب طوال فترة الحمل وأن تلد في مستشفي للتحوط من أيه إحتمالين بولادات قيصرية وإحتمال واحد بولادة طبيعية.

س: ماسبب عدم حدوث حمل بع إنجاب أطفال في بداية الزواج وعدم إستخدام ايه وسيلة لمنع الحمل؟

ج: يتطلب الحمل سلامة صحة الزوجين وممارسة جنسية سليمة، ولذلك يجب أن يكون الزوج قادر علي إنتاج حيوانات منوية سليمة وبعدد كاف لإخصاب البويضة كما يجب تحديد وقت التبويض لحدوث اللقاء الجنسي وبالتالي الحمل. إما بالنسبة للزوجة فيجب أن تكون ذات مبيضان ينتجان بويضات سليمة ناضجة مع عدم وجود إنسدادات في قنوات فالوب سواء بالداخل أو بالخارج وأيضا وجود رحم قادر علي استقبال الجنين. فإذا كان هناك شيء مخالف لذلك فقد يتأخر الحمل ويعد هذا العقم ثانويا ويجب تحليل السائل المنوي للزوج فإذا ثبت سلامته فيجب فحص الزوجة وإجراء التحاليل اللازمة لمعرفة سبب تأخير الحمل وعلاجه.

س: ما سبب صغر حجم الثدي؟ وكيف يمكن تضخميه؟

ج: المهم هو وجود غدة لبنية في الثدي الصغير الحجم حيث يمكن أن يزيد من حجم الثدي مع الزواج والإنجاب والرضاعة في حين أن عدم وجود تلك الغدة تعد مشكلة حقيقية إذ لن تحدث زيادة في حجم الثدي، ويجب استشارة أخصائي في الغدد الصماء لعلاج ذلك الخلل أو اللجؤ إلي حقن الثدي الصغير بمادة السيليكون وعموما قد يجذب الثدي الصغير أنظار الشباب بينما ينفرهم الكبير.

س: ما سبب الشعور بعدم الراحة عند اللقاء الجنسي بعد الزواج خاصة بعد ممارسة العادة السرية قبل الزواج؟

ج: سبب عدم الراحة هو الإحساس بالبرود الجنسي وهذا ليس له علاقة بممارسة العادة السرية قبل أو بعد الزواج. وتعاني أكثر من ٥ ٪ من السيدات المتزوجات من البرود الجنسي نتيجة لوجود خلافات بين الزوجين أو الخوف من الحمل أو ضغوط الحياة الطبيعية والضغط الاقتصادي والإجهاض البدني أو طهارة (ختان) الإناث في الصغر ولعلاج ذلك يجب علي الأنثىٰ تدريب نفسها جنسيا مع الإثارة الكافية للحصول علي النشوة.

س: ما سبب حدوث الألم ليلة الزفاف؟

ج: كثيرًا ما تخاف الأنثىٰ ليلة الزفاف من فض غشاء البكارة ولذلك فعلي الزوج طمأنة زوجته وإثارتها بدرجة كافية ثم فض الغشاء بعضوه التناسلي وليس بإصبعه إذ أن الطريقة الأخيرة قد تحدث تهتكات ونزيف والتهاب ثانوي بالمهبل.

س: هل عملية الختان فلأنثي تؤدي إلي التصاق وإلتحام في جميع أجزاء الأعضاء التناسلية؟ وهل يؤثر ذلك علي العلاقة الزوجية مستقبلا؟

ج: تجري عملية الختان (الطهارة) فلأنثي عن طريق استئصال جزء من البظر والشفرين الصغيرين (وأحيانًا لأكثر من ذلك) وبعدها يحدث التئام للجرح وهذا لن يؤثر علي العلاقة الجنسية مستقبلًا. لكن إذا حدث التحام بين الشفرين الصغريين فتسبب في ضيق فتحة المهبل فيمكن إصلاحه عند الولادة.

س: هل هناك تمرينات رياضية تساعد في إنجاب عملية اللقاء الجنسي؟

ج: لا توجد مثل تلك التمرينات، فاللقاء الجنسي يحتاج إلي حب الزوجين والتفاهم بينهما والتركيز أثناء العملية الجنسية مع الإثارة الكافية قبل اللقاء.

س: هل الرحم المزدوج وتكيس المبيض يمنع الإنجاب؟

ج: قد يكون الرحم المزدوج أحد العوامل الإجهاض ولذلك يجب توخي الحرص الشديد والراحة في السرير أثناء الحمل، وأما تكيس المبيض فإنه يؤخر

الإنجاب.

س: ما سبب حدوث الآلام شديدة عند اللقاء الجنسي؟

ج: تحدث بعض الآلام بسبب وجود بعض الالتهابات الموضعية بالحوض أو لأسباب عضوية أخري أو قد يكون بسبب الخوف من هذا اللقاء مما يلزم إجراء فحص دقيق لمعرفة السبب الحقيقي لتلك الآلام.

س: ما سبب إصابة الرحم بقرحة؟ وهل تؤثر علي الإنجاب؟

ج: تحدث القرحة بالرحم لعدة أسباب منها ما هو خلقي ويوجد في الفتيات العذارىٰ ولا يسبب لهن أي ضرر غير زيادة في الإفرازات المهبلية المخاطية ولا يحتاج إلي علاج عاجل، كما قد تحدث للسيدات التهابات داخلية نتيجة الإصابة من ذكر مصاب بميكروبات تناسلية أو قد تحدث بعد الولادة أو الإجهاض أو بعد إجراء عملية توسيع لعنق الرحم. و تلك الالتهابات كثيرة الحدوث وقد تعوق الحمل لكن يعتمد ذلك علي مقدار الالتهاب ونوعه ولذلك يجب علاج القرحة بالكي وغيره لمنع حدوث أية مضاعفات.

س: ما سبب نزول قطرات من البول عند السعال أو الضحك بشده أو التحرك فجأة؟

ج: هذا يعد نوع من السلس البولي وسببه وجود ضعف خلقي في العضلة القابضة علي عنق المثانة البولية، وقد يزيد هذا الضعف سوءا بالحمل والولادة المتكررة. ويمكن علاج تلك الحالة بإجراء جراحة بسيطة لتقوية هذه العضلة عن طريق المهبل مع الحرص علي أن تكون الولادة التالية بالولادة القيصرية حتىٰ لا يعود الضعف من جديد.

س: هل هناك تضارب بين علاج مرضي الصرع وتناول حبوب منع الحمل؟

ج: تحوي أقراص منع الحمل علي نسبة من هرمون الأستروجين، وفي حاله

الصرع فإن الأدوية التي تعالج الصرع تعمل علي زيادة معدل تخلص الجسم من هذا الهرمون ولذلك قد يحدث حمل بسبب قلة كفاءة أقراص منع الحمل ويجب علي تلك السيدة تناول أقراص منع الحمل ذات نسبة إستروجين عالية (٥٠ ميكروجرم علي الأقل قرص).

س: هل يمنع الصرع الأنثىٰ من الزواج؟

ج: مرضي الصرع لا يورث إلا بنسبة ٥٪ وتزيد النسبة إذا كان أحد الوالدين يعاني من هذا المرض كما تزيد أكثر إذا كان كلا الوالدين يعانون من النوبات الصرعية لذلك لا يكون الصرع حائلا لعدم زواج الأنثىٰ المصابة وأيضا في إنجاب أطفال طبيعيين بشرط تناول الزوجة للعلاج بانتظام لمدة من ٢-٣ أعوام.

س: هل يسبب الحمل آيه مشاكل للزوجة التي تعاني من الصرع؟

ج: يحدث الحمل زيادة في معدل حدوث النوبات الصرعية في حوالي ثلث الحالات خاصة في الشهور الأخيرة للحمل وتنخفض في ثلث الحالات ولا تتأثر الثلث الثالث من الحالات، فالحمل يخفض من نسب أدوية الصرع بالدم ولذلك يجب زيادة جرعة تلك الأدوية مع الحمل في الشهور الثلاثة الأخيرة، ثم بعد الولادة تعاد جرعات أدوية الصرع إلي معدلها. وبالنسبة للآثار الجانبية لأدوية الصرع علي الجنين فإنها تختلف من دواء لآخر ولذلك يجب اختيار الدواء المناسب قبل حدوث الحمل لتلافي أضراره مع تغذية الأم الحامل جيدا والامتناع عن التدخين والخمور تماما إذ يزيد ذلك من حدوث الآثار الجانبية علي الجنيين.

س: هل هناك تضارب بي علاج الصرع والولادة والرضاعة؟

ج: مع تقدم الحمل تزيد احتمالات كثرة حدوث النوبات الصرعية وتصل إلي أقصاها وقت الولادة ولذلك يجب أن تتم الولادة في مستشفي متخصص لتلافي آيه أضرار للجنيين، علما بأن أدوية الصرع تعمل علي سرعة التخلص من فيتامين ك k الخاص بالتجلط ومنع النزيف في الجسم، لذا يجب حقن الأم بحقن فيتامين ك k

قبل الولادة مباشرة كما يعطي للطفل من ذلك الفيتامين بعد الولادة مباشرة، وبالنسبة للرضاعة فإن أدوية علاج الصرع تفرز في لبن الأم المرضع بنسبة ضئيلة للغاية وبالتالي لا تؤثر علي الرضيع، كما لا تؤثر علي تكوين لبن من حيث كميته ونوعيته.

ولا يمكن المقارنة بين الأنسان والحيوان في ذلك، فإذا كان الحيوان أيضا يمارس الجنس، فإنه بدافع الغريزة فقط يمارسه، وبدافع من الحياة والطبيعة كلها لاستمرار النوع .. ولا يشترط الزواج لذلك.

أما الإنسان فإنه بدافع من الدين والمجتمع والعادات والتقاليد والعقل يتزوج وفي الزواج يصير الجنس شيئًا ثانويًا، مجرد مادة دراسية في مقرر دراسي طويل، لكنها مادة تتعلق عليها نتيجة العام كله، إما الرسوب والفشل وإما النجاح والسعادة.

يقول الفيلسوف «شوينهاور» في كتابه العالم وإدارة وتخيل «مادام الحب خدعة تدبرها الطبيعة، فإن الزواج هو ذوبان الحب، إذ عليه أن يزيل كل الخيالات و الأوهام، ولا يمكن إلا لفليسوف وحده أن يكون سعيدًا في الحب، ولكن الفلاسفة لا يتزوجون».

وفي هذه العبارة يحدد «شوبنهاور» العلاقة بي الحب والزواج والجنس، فيري أن الحب عبارة عن وهم، هذا الوهم يدفعه هدف حفظ النوع الذي يتحقق بالجنس، فالحب هو الطُعم الذي تنتشل به الإنسان سنارة الجنس، والإنسان لا يدرك هذه الخدعة، ولا يفطن إلي ذلك الوهم فيمضي في الحب - أو خيالاته وأوهامه - حتي يتحقق للطبيعة غرضها وهو حفظ النوع فيفيق الإنسان من أوهامه ويتبين له أنه مجرد أداة استخدمتها الطبيعة لصالح النوع أو هو كالمنوم مغناطسيًا بإيجاد من الجنس لتنفيذ أغراضه.

العسل يعالج رائحة الفم الكريهة عند النساء:

لاشك في أن مشكلة رائحة الفم الكريهة تسبب حرجًا شديدًا للمرأة أو الفتاة بالإضافة إلىٰ المشاكل النفسية التي تحدث للمرأة المتزوجة حينما تجد أن زوجها قد ينفر منها بسبب رائحة الفم الكريهة التي تنبعث منها وخاصة أثناء الجماع، وكذلك المشاكل الاجتماعية التي تنجم من نفور المحيطين بالمرأة أو الفتاة بسبب رائحة الفم غير المستحبة.

أسباب انبعاث رائحة كريهة من الفم:

- التهابات الفم والأنف، وهذا أهم سبب لرائحة الفم الكريهة والمزمنة والسبب قد يكون تسوس الأسنان أو التهابات اللثة أو التهابات اللوزتين أو التهابات الجيوب الأنفية.
- التدخين وأطعمة الثوم والبصل.
- التهابات الجهاز التنفسي المزمنة.
- الإمساك المزمن وعسر الهضم.

العلاج:

يكون العلاج بتجنب السبب ولابد من غسل الأسنان جيدًا بالفرشاة والمعجون بعد وجبة أو علىٰ الأقل قبل النوم.

وهناك اتفاق عالمي علىٰ أن العسل يقتل الجراثيم والمكيروبات الموجودة بالفم، وقد تم تفسير ذلك بعدة طرق منها:

أن مؤسسة أبحاث بيولوجيا الخلية التابعة لوزارة الزراعة الكندية تفسر ذلك

بارتفاع نسبة السكريات في العسل لأنه يحتوي علىٰ هذه المادة بنسبة ٨٠٪ من تركيبه.

أما الدكتور «جوناثان وايت» فيعتقد أن سبب ذلك هو وجود الماء الأوكسجيني (H_2O_2) في العسل وبرهن علىٰ ذلك بأن العسل المسخن يفقد قدرته علىٰ نشر الماء الأوكسجيني. وهذا الماء الأوكسجيني يستعمل في مداواة الأسنان المصابة حيث أن له دورًا فعالًا وقاتلًا للجراثيم.

وللعسل خاصية التعقيم بما لدية من قدرة علىٰ قتل الجراثيم، وبذلك فإن استخدامه في الفم يؤدي إلىٰ تعقيمه، بعكس استخدام الأنواع الأخرىٰ من الأطعمة التي يحتاج الفم إلىٰ التعقيم بعد تناولها.

والعسل يمنع تسوس الأسنان لاحتوائه علىٰ مادة الفلور التي تمنع تسوس الأسنان وبذلك يمنع رائحة الفم الكريهة التي قد تحدث نتيجة لتسوس الأسنان.

🕮 علاج التهاب اللوزتين:

عند شعورك بالتهاب اللوزتين ننصحك بتناول ملعقة من عسل النحل ثلاث مرات يوميًا، مع الغرغرة بماء ممزوج بخل التفاح، ومنقوع قشر الرمان وعسل النحل وشبة.

كما ننصح في مثل هذه الحالة بتناول كوب من منقوع القرفة والنعناع المغلي بعد تصفيته، وذلك قبل النوم.

🕮 العسل أفضل علاج للقولون العصبي لدى النساء:

ما هو القولون العصبي؟

القولون العصبي مرض يصيب كثيرًا من الفتيات والسيدات وسببه توتر الأعصاب الذي يؤثر علىٰ عضلات القولون فتنقبض، وتحس الفتاة بآلام في البطن وانتفاخ ونوبات من الإمساك أو الإسهال أو الغازات.

ما هو العلاج؟

يفضل أكل الأطعمة المحتوية علىٰ ألياف حتىٰ تعمل علىٰ تنبيه عضلات القولون، وقد وجد أن استخدام عسل النحل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم يساعد علىٰ تحسين حالة الجهاز الهضمي وزيادة حركة الأمعاء وتجنب الإمساك، كما وجد كذلك أن استخدام العسل يمنع الشعور بالحرقان والآلام التي تحدث في منطقة فم المعدة والمصاحبة لهذا المرض.

بالإضافة إلىٰ أن العسل يساعد علىٰ تهدئة الأعصاب والإقلال من التوتر أو الشعور بالإجهاد وهذا من أهم وسائل علاج القولون العصبي لأن السبب في الأصل هو زيادة توتر الأعصاب وزيادة الأرق.

العسل والبرود الجنسي عند المرأة:

للبرود الجنسي عند المرأة أسباب كثيرة، من أهمها وأشهرها هو ختان المرأة عن طريق الجهلة من غير أهل الاختصاص، ويرىٰ بعض المتخصصين في علاج الأمراض الجنسية أن فيتامين (هـ) (الذي يطلق عليه أحيانًا فيتامين الحب لارتباطه بنشاط الغدد الجنسية) من أهم عوامل العلاج لمشكلة البرود الجنسي عند النساء أو الارتخاء عند الرجال.

وصفة العسل لعلاج البرود الجنسي عند النساء:

هناك وصفة قديمة جدًا يقال إنها وراء تسمية شهر العسل باسم: هاني مون (HoneyMoon) حيث كانت تقبل الزوجة في شهر العسل علىٰ تناول شراب العسل بغرض زيادة استجابتها ورغبتها للجنس، ويحضر شراب العسل من العسل ونبات حشيشة الدينار، حيث تضاف كمية مناسبة من نبات حشيشة الدينار إلىٰ كوب من الماء المغلي، ثم يترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة، بعد ذلك يقلب المنقوع إليه ملعقة واحدة من عسل النحل، ويشرب مثل هذا الشراب قيل كل وجبة طعام.

وفائدة عسل النحل هنا هي زيادة مفعول هذا النبات كمنشط جنسي حيث يحتوي العسل علىٰ مواد منشطة جنسيًا وهي فيتامين (هـ) وحمض الأسبارتك

(Aspartic acid) ونسبة قليلة من الهرمونات.

🕮 العسل والمرأة الحامل:

إن غاية ما تتمناه كل سيدة حامل هو أن تضع حملها بسلام وتحصل علىٰ وليد مكتمل النمو والصحة وخال من أية عيوب خلقية ولكي تصل إلىٰ هذه الغاية المنشودة فيجب علىٰ السيدة الحامل أن تتجنب الأدوية والعقاقير الطبية إلا للضرورة القصوىٰ وأن نلجأ إلىٰ استخدام المصادر الطبيعية للعلاج التي لا يحدث عنها أية أضرار جانبية أو مضاعفات سواء كانت في الأم أو في الجنين.

إن عسل النحل من أفضل المصادر الطبيعية التي تعالج الأمراض وتقي من حدوث الأمراض، ويحافظ علىٰ الصحة في أتم حال وأكمل وجه، ولا ينتج عن استخدامه أية أضرار أو مضاعفات، لأنه شفاء من رب العالمين.

🕮 عسل النحل يعالج القيء أثناء الحمل:

يعتبر القيء في أشهر الحمل الأولىٰ أمرًا عاديًا عند معظم الحوامل، ويحدث هذا غالبًا في الصباح، وتعتبر أيام الحمل الأولىٰ من أصعب الأيام بسبب وجود الغثيان والقيء.

وقد تكون هناك بعض المسببات لهذا القيء مثل بعض الروائح أو الطعام، ويصيب الغثيان ٥٠-٦٠٪ من السيدات الحوامل خلال الأشهر الأربعة الأولىٰ، بينما نجد ٢٠٪ من السيدات الحوامل قد يصيبهن الغثيان والقيء لفترة أطول من ذلك، ويكون بصورة أشد.

ولا يوجد هناك سبب واضح أو علىٰ وجه الدقة لتفسير حدوث هذا الغثيان والقيء، ويعتقد أن للحالة النفسية للسيدة الحامل تأثيرًا في شدته، وقد يكون السبب نقص في فيتامين ب٦.

وقد يؤدي القيء والغثيان إلىٰ زيادة توتر الحامل، وقد تؤدي زيادة القيء

واستمراره إلىٰ ضعف الجسم نتيجة حرمانه من امتصاص احتياجاته من المواد الغذائية. وينصح الأطباء السيدة الحامل، عند استيقاظها صباحًا، وقبل مغادرتها السرير، بأن تتناول ثلاث ملاعق من العسل، حيث يمنع ذلك حدوث الغثيان والقيء، وقد أجري بحث علمي تم فيه مقارنة مجموعة من السيدات الحوامل تأخذ العسل بمجموعة أخرىٰ لا تأخذ العسل، فوجد أن المجموعة الأولىٰ مرت عليها فترة الحمل دون حدوث أي تكرار للغثيان والقيء، وذلك علىٰ عكس المجموعة الثانية.

🕮 كيف يمكن التخفيف من شدة القيء في فترة الحمل؟

أثبتت أبحاث د. هيرمن فيثل بعد أن جرب محلول «الملكائية العسلي» (محلول العسل بنسبة ٤٠٪ مع النوفاكلين بنسبة ١٪)، كفاءة عسل النحل في معالجة القيء الشديد الناشئ عن تحمل. وهناك طرق أخرىٰ أيضًا:

- يجب تناول وجبات خفيفة أقل من المعتادة، حتىٰ تقلل من الإجهاد علىٰ المعدة وتقلل من عصارتها.

- يجب تناول النشويات مثل البطاطس والخبز والمكرونة لأنها سهلة الهضم، ويفضل البطاطس غير المقشورة، وأن يكون الخبز كامل العناصر بالنخالة حتىٰ يحتوي علىٰ الفيتامينات والألياف الطبيعية.

- إن تناول كوب من مشروب ساخن مع قطعة من البسكويت غير المسكر قبل قيام السيدة الحامل من السرير يقلل من الإحساس بالغثيان.

- لابد من الإقلال من الدهون والشاي والقهوة حيث إنها تسبب الغثيان للحامل.

- إذا كان القيء شديدًا ومستمرًا فيجب استشارة الطبيب.

أما الأطباء في الصين وروسيا فإنهم ينصحون الحوامل بتناول الخبز الناشف المغطي بطبقة من العسل عند الاستيقاظ من النوم كإجراء وقائي وعلاجي ضد القيء

أثناء فترة الحمل، وذلك لاحتواء كل منهما علىٰ فيتامين ب٦، وكذلك في رومانيا أمكن استخدام العسل عن طريق الاستنشاق في علاج بعض حالات الغثيان والقيء أثناء الحمل.

وقد أجريت في الصين تجربة في المستشفي المخصص للعلاج بعسل النحل حيث تم اختيار ٤٠ مريضة حامل لأول مرة وفي الشهور الثلاثة الأولىٰ، وتم تقسيمهن إلىٰ مجموعتين، كل مجموعة تشمل عشرين مريضة، وتناولت المجموعة الأولىٰ عسلًا أثناء هذه الفترة بينما لم تتناول المجموعة الثانية العسل، وتم متابعة المجموعتين إلىٰ نهاية الحمل، وقد لوحظ أن نسبة الإصابة بتسمم الحمل في المجموعة الأولىٰ اثنتان فقط من بين عشرين حالة، بينما في المجموعة الثانية أصيب ٨ حالات بمرض تسمم الحمل مع شدة القيء.

🕮 عسل النحل يعالج الإمساك أثناء الحمل:

يحدث الإمساك أثناء الحمل بسبب انخفاض سرعة الهضم التي تقل إلىٰ حد واضح في هذه الفترة.

🕮 كيف يمكن تجنب الإمساك أو علاجه أثناء فترة الحمل؟

يمكن تجنب الإمساك باتباع الإرشادات التالية:

- شرب كمية كبيرة من السوائل وخاصة عصير البرتقال أو الحليب الذي يفضل إضافة عسل النحل إليه.
- شرب كوب ماء بارد علىٰ الريق عند الاستيقاظ من النوم.
- الإكثار من أكل الفواكه والخضروات الطازجة.
- المواظبة علىٰ المشي المنتظم يوميًا ما بين ربع إلىٰ نصف ساعة.
- تناول كوب حليب أو كوب زبادي قبل النوم.
- الاهتمام بوجبة الإفطار وعدم إهمالها.

- تجنب تناول المأكولات الدسمة مع تجنب إضافة الأصناف الحارة والمخللات التي تؤدي إلىٰ تهيج واحتقان الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء الغليظة الذي يزيد من الإمساك.

- وجد أن استخدام عسل النحل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم يساعد علىٰ تحسين حالة الجهاز الهضمي وزيادة حركة الأمعاء وتجنب الإمساك.

وترجع قدرة عسل النحل في تأثيره الكبير في المساعدة علىٰ الهضم إلىٰ أنه يحتوي علىٰ عنصري المنجنيز والحديد وهما ضروريان لإتمام عملية الهضم والاستفادة من الغذاء، وبذلك أمكن استخدم عسل النحل كعلاج ناجح للإمساك المزمن، وأصبح استعماله عاملًا أساسيًا في الوقاية من الإصابة بحالات الإمساك.

📖 عسل النحل يعالج حموضة المعدة الزائدة أثناء الحمل:

تصاب المرأة الحامل بنوع من الحرقان في منطقة فم المعدة وهو ما يسمىٰ «بحرقان الصدر» أو «حرقان القلب» وسبب ذلك أنه عند تضخم الرحم فإنه يضغط علىٰ المعدة إلىٰ أعلىٰ فتندفع عصارتها إلىٰ أعلىٰ أيضًا فيتنج حرقان الصدر أو عسر الهضم.

وقد اتفق كثير من الأطباء المهتمين بدراسة عسل النحل علىٰ أن الغذاء المكون من العسل فقط أو ممزوجًا مع بعض الأطعمة الأساسية يقلل من الحموضة لدىٰ المرضىٰ الذين يشكون من زيادة في حموضة المعدة، وعلىٰ ذلك فإنه يمكن وصف العسل كعلاج لاضطرابات المعدة والأمعاء المختلفة المصحوبة بزيادة في الحموضة.

وقد وجد عضو الأكاديمية السوفيتية ك. بيكوف الذي درس أثر المنشطات المختلفة علىٰ إفراز المعدة أن الحيوان الذي يُجري تجاربه عليه إذا أُعطي عسلًا كان إفراز المعدة قلويًا أو قليل الحموضة. وكانت هذه الظاهرة بارزة بشكل جعله يبحث عن سببها، وإذا امتنع عن إعطائه العسل لبضعة أيام عاد الإفراز المعدي إلىٰ حالته الطبيعية، وبذلك وصل بيكوف إلىٰ أن العسل منشط عديم الضرر لإفرازات المعدة.

كما أوضحت التجارب التي قام بها الأستاذ ن. موتر والدكتور ز. أرخيوفا في مستشفي أو سترموف في موسكو حيث أعطي العسل لمائة وخمسة وخمسين مريضًا بالقرحة المعدية فدلت الملاحظات علىٰ أن العسل ينظم الحموضة وكمية العصارة المعدية ويؤثر تأثيرًا طبيًا علىٰ الأعراض الناتجة من زيادة الحموضة مثل حرقان الجوف والتجشؤ والتي اختفت من ١١١ حالة ١١٣ حالة، ومن بين ١١حالة منها ١٠١ حالة تخلصت من الألم وثماني حالات خف فيها الألم واثنتان فقط ظلتا فقط ظلتا بدون تغيير.

وفي مستشفي بسما نيا في موسكو تم علاج سبع وخمسين حالة من قرحة المعدة والاثنىٰ عشر بالعسل بواسطة الدكتورة ف. سينمبنوفا، حيث تناول تسعة وعشرون مريضًا العسل فقط، أما الثمانية والعشرون الآخرون فقد تناولوا العسل مع العقاقير الأخرىٰ، وكانت النتيجة اختفاء الألم من جميع الحالات وقلت نسبة الحموضة في العصير المعدي، وتوقف النزيف المعوي، وانتظم التبرز، وقد حدثت نتائج مشابهة لذلك في مستشفي حامية موسكو بواسطة د. جروسمان الذي عالج أحد عشر مريضًا مصابين بقرح في المعدة والاثنىٰ عشر، مستخدمًا العسل مع العقاقير الأخرىٰ، حيث اختفي التجشؤ والقيء، وتوقف النزيف المعدي وعادت الحموضة إلىٰ حالتها الطبيعية في العصير المعدي.

وبذلك يتضح أن عسل النحل دواء ناجح وشاف في حالات قرح المعدة والاثنىٰ عشر، كما دل علىٰ ذلك الطب الشعبي والعلاج الإكلينيكي الحديث، وهناك الحكمة الشعبية القديمة التي تقول: «إن العسل أحسن صديق للمعدة».

🕮 عسل النحل يعالج الدوخة أثناء الحمل:

الشعور بالدوخة أثناء الحمل هو أحد التغيرات الطبيعية أو الفسيولوجية التي تظهر علىٰ السيدة الحامل، وقد يعزىٰ ذلك إلىٰ حدوث زيادة في مساحة الأوعية الدموية مما يتطلب وجود كمية أكبر من سائل الدم الذي يدور في الدورة الدموية

للأم، والدورة الدموية للجنين مما يؤدي إلىٰ عدم وصول كمية كافية من الدم إلىٰ المراكز المخية في السيدة الحامل فتشعر بالدوخة، وعندما يتقدم الحمل تلاحظ السيدة الحامل زيادة الرغبة في النوم وسرعة الإجهاد وضيق التنفس، وهذا أمر طبيعي.

وللعسل فاعلية في حالة الدوخة أثناء الحمل، لذلك يوصي الأطباء السيدة الحامل بأن تتناول ثلاث ملاعق صغيرة من العسل عند الاستيقاظ من النوم وقبل نزولها من السرير.

🕮 استخدام عسل النحل في علاج تسمم الحمل:

يقصد بتسمم الحمل حدوث الأغراض الآتية أثناء الحمل:

- ارتفاع في ضغط الدم.
- تورم القدمين (حدوث ارتشاح مائي).
- زيادة نسبة الزلال (البروتين في البول).

ويحدث ذلك بعد الشهر السادس.

وتنعكس خطورة تسمم الحمل مع كل من الأم والجنين، فقد تحدث مضاعفات لكبد الأم أو الكلية أو المخ مما قد يؤدي إلىٰ حدوث تشنجات أو نوبات من الصرع قبل أو أثناء أو بعد الولادة، وهذه المضاعفات قد تهدد حياتها.

أما بالنسبة للجنين فإن تسمم الحمل قد يؤدي إلىٰ وفاة الجنين أو قد يقل نموه عن المعدل الطبيعي.

ويجب علىٰ السيدة الحامل إذا لاحظت أي زيادة غير طبيعية في وزنها أو تورم في القدمين أو عند اكتشاف أي زلال عند اكتشاف أي زلال عند تحليل البول أن تستشير طبيبها فورًا وأن تقلل من النشويات والدهون والملح حتىٰ ينخفض الوزن ويقل ضغط الدم، مما هو جدير بالذكر أن معدل الزيادة الطبيعية في وزن السيدة الحامل هو

نصف كيلو جرام في الأسبوع.

وعند اكتشاف تسمم الحمل يجب أن يتم العلاج عن طريق طبيب متخصص والذي قد يحتاج إلىٰ أدوية معينة لتخفض ضغط الدم، وقد ينصح بالولادة قبل الميعاد بأسبوعين لإنقاذ الجنين الذي قد يعاني قصورًا شديدًا في الدورة الدموية المشيمية، وقد يحتاج الأمر إلىٰ عملية قيصرية مع وضع الجنين في العناية المركزة إذا كان نموه أقل من الطبيعي منعًا للمضاعفات خلال أول ٢٤ ساعة بعد الولادة.

وفي رومانيا أمكن استخدام عسل النحل عن طريق الاستنشاق لعلاج تسمم الحمل.

وقد ذكرنا سابقًا التجربة التي أجريت في الصين في المستشفي المخصص للعلاج بعسل النحل، حيث لوحظ أن نسبة الإصابة بتسمم الحمل في المجموعة التي لم تتناول عسلًا أثناء الحمل كانت أكبر من نسبة الإصابة في المجموعة التي تناولت العسل أثناء هذه الفترة.

وفي القاهرة قام فريق من العلماء ببحث تأثير عسل النحل علىٰ تسمم الحمل، فأعطوا عسل النحل مذابًا في الماء بمقدار ثلاث ملاعق صغيرة قبل الإفطار، وبعد باقي الوجبات، مع إجراء التحاليل اللازمة أسبوعيًا، وكانت النتائج مبهرة، إذ لاحظ العلماء شفاء ٧٥٪ من المريضات في فترة تتراوح بين ٧-١٥ يومًا.

أما عند استبدال العسل بحبوب اللقاح التي يجمعها النحل، فقد بلغت نسبة الشفاء ١٠٠٪ بعد أسبوع واحد من العلاج.

🕮 العسل يعالج تسوس الأسنان أثناء الحمل:

هل يؤثر الحمل على أسنان السيدة الحامل؟

لوحظ زيادة حدة تسوس الأسنان في بعض السيدات الحوامل، وقد يعود ذلك إلىٰ إهمال العناية بالأسنان وتراكم فضلات الطعام وتأثير بقايا القيء المتكرر مع تغير

درجة حموضة اللعاب، ولذلك فإن العلماء يصرون علىٰ عدم مسئولية الحمل في تسوس الأسنان.

ولا يوجد أي دليل فسيولوجي أو كيميائي علىٰ زيادة التسوس في أسنان الأم الحامل سببها سحب مادة الكالسيوم لتكوين عظام الجنين، وبذلك فإن هجرة الكالسيوم من أسنان الأم إلىٰ الجنين مازالت تفتقر إلىٰ الإثبات العلمي.

ويجب علىٰ الأم الحامل أن تعتني بغذائها وأن يكون غنيًا بالكالسيوم والفوسفور والفيتامينات وعليها أن تأكل كمية كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة، وشرب اللبن عامل أساسي ومهم للأم.

وتزداد قابلية اللثة للالتهاب أثناء الحمل للترسيبات الكلسية وإهمال العناية بنظافتها، وقد تتضخم اللثة «الورم الحملي».

وقد أوضحت برديات قدماء المصريين منذ حوالي ٥٠٠٠ عام أنهم استخدموا مزيجًا خاصًا يدخل في تركيبه العسل والجير ونوع من نبات الشيح مع بعض أنواع الأحجار بغرض تقوية الأسنان.

ويقول د. مكليدون من الولايات المتحدة: إن العسل يحتوي علىٰ مادة الفلور التي تمنع تسوس الأسنان، وبذلك فهو ينصح بإضافة العسل إلىٰ الشاي الذي يحتوي هو الآخر أيضًا علىٰ مادة الفلور، أما شرب الشاي المحلىٰ بالسكر فإنه عديم القيمة في حماية الأسنان من التسوس حيث إن السكر يؤدي إلىٰ تدمير الأسنان نتيجة لإخراج الكالسيوم من الجسم.

وللعسل أيضًا قدرة علىٰ تطهير الفم من الميكروبات بما له من خاصية قاتلة لها بعكس السكر الذي يؤدي إلىٰ زيادة البكتريا التي تتخصص في ضرر الأسنان.

وفي مقال للدكتور «ظافر أحمد العطار» بعنوان «العسل كعلاج في طب الأسنان»:

«يستعمل العسل موضعيًا في معالجة العديد من التهابات الغشاء المبطن للفم كسواغ يحتوي علىٰ قسم من البوراكس ونصف قسم من الجلسرين بينما يكون العسل ثمانية أقسام، ففي إسبانيا يستعملون عسلًا مركبًا للإصابات الفموية ويباع في الصيدليات تحت اسم «ملروزينا» (melrosina)».

العسل غذاء الحامل:

عسل النحل للأم والجنين أيضًا:

العناية بالطفل لا تبدأ من لحظة ولادته، وإنما تبدأ قبل ذلك بتسعة أشهر، فالنطفة الصغيرة التي هي الأصل تحتاج إلىٰ بيئة مناسبة، وقبل كل شيء إلىٰ أم سليمة تتغذىٰ بغذاء صحي تمد به جنينها.

وكما يقول د. جارفيس: من أراد أن يحصل علىٰ حديقة جميلة فعليه أن يوليها اهتمامًا من حيث تهيئة التربة المناسبة، وإمدادها بكل ما تحتاج إليه من أنواع الأسمدة، فكل منها يؤدي وظيفة خاصة، فالأسمدة الآزوتية تنمي الأوراق، والفوسفورية تساعد الأزهار، والبوتاسية تقوي الجذوع والأغصان، وغياب أي من هذه الأنواع يؤدي إلىٰ اعتلال النبات.

وهكذا الأمر بالنسبة للجنين، فلكي يولد وينمو صحيحًا غير معتل، لابد أن تمده الأم من غذائها اليومي بكل ما يحتاج إليه جسمه من عناصر.

وكل أم تتطلع إلىٰ أن يكون طفلها قويًا تام الصحة، كما تتمنىٰ لنفسها ولادة سهلة، وفترة نقاهة سريعة، يجب عليها أن توفر لنفسها كافة العناصر الغذائية من مصادر سهلة الهضم، وتبتعد عن المواد صعبة الهضم، فتترك الدهون، وتستبدل السكر بعسل النحل، وتعتمد علىٰ الفواكه الطازجة بدلًا من العصائر المحفوظة.

وللعسل فوائده الكثيرة إلا أنه بالنسبة للحامل فإن فوائده أكثر وأعظم، لما يحتويه من عناصر تلزم لتكوين الدم بالإضافة إلىٰ أنه يحول دون حدوث التخمر في

الجهاز الهضمي، كما أنه سريع الامتصاص، ويهدئ للأعصاب، ولذا ننصح الحامل بضرورة تناول ملعقتين من العسل مع كل وجبة طعام بعد مزجها بالماء وعصير الليمون الطازج، فإن ذلك يؤدي إلىٰ حمايتها وتكوين جهاز عصبي سليم.

يتميز عسل النحل بقيمته الغذائية العالية، وقد ذكرت إحصائية معهد باستير في فرنسا أن كيلو جرامًا واحدًا من العسل يعادل في قيمته الغذائية ٣٫٥ كيلو جرامات من اللحوم، ١٢ كيلو جرامًا من الخضراوات.

إن عسل النحل غذاء جاهز وسريع الامتصاص لا يكلف الجسم أي عناء أو وقت في هضمه وتمثيله، إنه شفاء للناس من رب العالمين الرحمن الرحيم.

📖 عسل النحل يمد السيدة الحامل بالأملاح المعدنية أثناء الحمل:

- فالكالسيوم والفوسفور عنصران لازمان لتكوين العظام والأسنان للجنين.
- والحديد والنحاس لازمان لتكوين مادة الهيموجلوبين التي تدخل في تركيب كريات الدم الحمراء وتحمل الأكسجين إلىٰ جميع خلايا الجسم وأنسجته.
- وكلوريد الصوديوم ضروري لإنتاج حمض الهيدروكلوريك الذي يشكل جزءًا أساسيًا من عصارة المعدة ويساعد علىٰ هضم المواد البروتينية.
- واليود ضروري لتكوين هرمونات الغدة الدرقية، ونقص هذا العنصر يؤدي إلىٰ نقص كمية هذه الهرمونات وبالتالي إصابة الجسم بمجموعة من الأمراض المختلفة ونقص في النمو الجسمي والذهني.
- والكبريت ضروري لتكوين خلايا الجلد والأظافر والشعر
- والزنك عنصر مهم لعمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم.

والأملاح المعدنية تدخل في تركيب الجسم البشري، وتعمل كعناصر مهمة لبعض الأنسجة والعضلات، وكريات الدم الحمراء والبيضاء، كما أنها تلعب دورًا مهمًا في جميع العمليات الحيوية بالجسم مثل التأكسد والتنفس وتوليد الطاقة والنمو

والتناسل ووظائف الأعصاب وتجلط الدم، وبذلك فإنه إذا فقد الجسم جزءًا من معادنه أدىٰ ذلك إلىٰ فقدان النشاط والحيوية والفتور في الحركة والتفكير.

ولابد لجسم الإنسان من أن يحتفظ بهذه العناصر في حدود معلومة بحيث لو زادت أو نقصت نسبتها عن المعدل الطبيعي لها لأدي ذلك إلىٰ اختلال في وظائف الجسم وظهور العلل والأمراض التي تختفي لو عادت نسبة هذه العناصر إلىٰ مقاديرها الطبيعية التي فطر الله الإنسان عليها.

ونسبة هذه العناصر في الجسم في تغير مستمر ما قامت الحياة، فإذا نقصت فإن الجسم يعوض النقص من الغذاء الذي يتناوله الإنسان وهو إما أن يكون من أصل حيواني أو نباتي. والحيوان يتغذىٰ علىٰ النبات، أي أن مصدر العناصر الموجودة في جسم الإنسان ترجع في النهاية إلىٰ النباتات التي تتغذىٰ من الأرض والماء.

وقد وجد أن النباتات تختلف فيما تحتويه من عناصر كمًا ونوعًا، فهناك نباتات تحتوي علىٰ نسبة عالية من الحديد ومنها ما يحتوي علىٰ نسبة عالية من الكالسيوم، ومنها ما يحتوي علىٰ نسبة عالية من الكبريت أو اليود.

والإنسان لا يستطيع أن يأكل من كل هذه النباتات في وقت واحد، فمن حكمة الله ورحمته بالإنسان أن سخر له نحل العسل فأوحىٰ إليها ﴿ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسۡلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلٗاۚ يَخۡرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٞ مُّخۡتَلِفٌ أَلۡوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٞ لِّلنَّاسِۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَةٗ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ٦٩ ﴾ [النحل:٦٩].

🕮 عسل النحل يمد السيدة الحامل بالفيتامينات اللازمة أثناء الحمل:

تلعب الفيتامينات دورًا مهمًا في وظائف الجسم وحيويته، ويستمد الجسم حاجاته من الفيتامينات عن طريق الغذاء، ونقص الفيتامينات في الجسم يؤدي إلىٰ أمراض عديدة وخطيرة لا يمكن الشفاء منها إلا بعد توافرها في الغذاء.

ولو أن الفيتامينات الموجودة بالعسل ذات كمية صغيرة إلا أنها ذات أهمية

كبيرة لأنها متحدة مع مواد أخرىٰ من الأحماض العضوية والكربوهيدرات والأملاح المعدنية التي تسهل علىٰ الجسم الانتفاع بها.

ويحتوي عسل النحل علىٰ مجموعة كبيرة من الفيتامينات التي تحتاج إليها السيدة الحامل مثل فيتامين «أ» وفيتامين «ب» المركب وفيتامين «ج» وفيتامين «هـ» وحمض الفوليك.

عسل النحل يمنع حدوث فقر الدم في السيدة الحامل:

يحتوي عسل النحل علىٰ حمض الفوليك «ب١٢» الذي يساعد علىٰ تكوين ونضج كرات الدم الحمراء، ونقصه يؤدي إلىٰ الأنيميا الخبيثة.

كما يحتوي العسل أيضًا علىٰ فيتامين «ج» الذي يساعد علىٰ امتصاص الحديد وتكوين كريات الدم الحمراء ونضجها، وقد أجمعت الأبحاث الطبية علىٰ اعتبار عسل النحل من أهم العوامل الفعالة في الوقاية والعلاج من الأنواع المختلفة من فقر الدم، حيث لاحظ الباحثون آثاره الممتازة علىٰ زيادة كريات الدم الحمراء وارتفاع نسبة مادة الهيموجلوبين في الدم.

العسل والرضاعة الطبيعية:

ينصح أطباء اليابان السيدات الحوامل بان يتناولن العسل خلال فترة الحمل والاستمرار في تناوله أيضًا خلال فترة الرضاعة، وقد أوضحت الأبحاث التي أجريت في اليابان علىٰ أن العسل يزيد من إدرار الثدي للبن، كما أنه يزيد من محتوياته من العناصر الغذائية والفيتامينات، وذلك عندما تتناول السيدة المرضعة ٦ ملاعق من العسل يوميًا، وقد وجد أيضًا أن عسل النحل يزيد من كمية الأجسام المضادة في اللبن، وبذلك يعطي للطفل الرضيع مناعة طبيعية ويزيد من قدرته علىٰ مواجهة الأمراض.

وفي جامعة باريس، قام كل من الدكتور أليسون، والدكتور ناربوتون بأبحاث

متقدمة عن فوائد العسل علىٰ الأطفال المولودين قبل أوانهم، واكتشفا حقائق كبيرة منها قضايا تتعلق بطب الفم وهي أن هؤلاء الأطفال أصبحوا يملكون قدرة أكبر علىٰ المص عند إرضاعهم بسبب إضافة العسل إلىٰ راتبهم الغذائي.

🕮 العسل يعالج تقلصات العضلات المصاحبة للحمل:

قد تشتكي السيدة الحامل من ظهور تقلصات في بعض العضلات من عضلات جدار البطن الأمامية أو عضلات القدمين والساقين «الشد العضلي أثناء الليل».

وتختفي هذه التقلصات العضلية بعد تناول ملعقتين صغيرتين من العسل بعد زوال الأعراض وذلك لمنع عودة التقلصات.

🕮 عسل النحل والولادة:

🕮 العسل غذاء ذو قيمة عالية:

يتميز عسل النحل عن سائر الأطعمة الأخرىٰ بسرعة هضمه وامتصاصه وكذلك سرعة تمثيله الغذائي والاستفادة منه، وهو بذلك يوفر قدرًا كبيرًا من الطاقة التي تحتاج إليها خلال فترة الولادة والرضاعة، كما أن العسل لا يختلف عنه فضلات كثيرة.

🕮 العسل يساعد على انقباض الرحم:

أجرىٰ في المستشفي المخصص للعلاج بعسل النحل في الصين تجربة مثيرة، حيث تم إعطاء العسل بالوريد في محلول بتركيز ٨٠٪ للسيدات الحوامل، وكانت النتيجة مشجعة، وكان تفسير الباحث لهذه الظاهرة أن العسل يحتوي علىٰ مادة البروستاجلاندين التي تزيد من قوة انقباضات الرحم التي تساعد علىٰ الولادة.

وفي الاتحاد السوفيتي قام العلماء بإجراء تجارب علىٰ شمع النحل ووجدوا أنه يساعد علىٰ تحضير عنق الرحم للولادة حيث يجعل العنق أكثر ليونة وأقل سمكًا وأكثر اتساعًا، وقد استخدم الباحث الصيني السابق شمع النحل المعقم بوضعه في

المهبل بطريقة خاصة ومعقمة، وفي الوقت المناسب للمساعدة علىٰ عملية تحضير عنق الرحم واستعداده للولادة. كما نشر العلماء في الصين واليابان بحوثًا عن إمكانية إعطاء عسل النحل عن طريق الحقن داخل الرحم من البطن عن طريق استخدام قسطرة خاصة، وقد استخدموا هذه الطريقة في الأمهات اللاتي يكون معدل نمو أطفالهن يسير بسرعة بسيطة أو يكون نموهم متأخرًا داخل الرحم.

كان من نتيجة الزيادة الرهيبة في عدد سكان العالم وارتقاء الوعىٰ الطبىٰ والعلاجىٰ بين الشعوب، أن ازداد الطلب علىٰ العقاقير حتىٰ وصل إلىٰ حد الطفرات الهائلة، وخاصة في السنين الأخيرة. وهناك مصدران أساسيان للعقاقير، أولهما المواد الفعالة المستخلصة من النباتات الطبية، وهي للأسف قليلة ولا تفي بحاجة الإنسان ومتطلباته، لعدم الاهتمام بالنباتات الطبية، ورعايتها والإكثار منها، والمصدر الثانىٰ هو المركبات الكيميائية المصنعة التي انتشرت وتنوعت كنتيجة للتطور العظيم في فروع الكيمياء المختلفة، وكذلك في وسائل استخلاص المواد الفعالة من النباتات الطبية.

ولقد كان من المتوقع، بعد انتشار العقاقير المصنعة وتنوعها، أن يتراجع المرض وتزداد السيطرة عليه، ولكن الذي حدث هو العكس تماما، فقد عرف الإنسان الحديث أمراضا لم تكن معروفة من قبل، بل دخلنا عصر الأمراض المزمنة. وربما يرجع السبب في ذلك إلىٰ عدة أمور:

منها أن الأدوية العديدة التي يتناولها المريض تعمل في أغلب الأحيان علىٰ اختفاء أعراض المرض فقط، بينما يبقىٰ المرض كامنا ليتحول إلىٰ الحالة المزمنة، بجانب أنها قد تؤثر علىٰ مناعته في مقاومة الأمراض الأخرىٰ. لذلك فإن الأدوية المصنعة في المعامل ما زال الكثير منها يفتقر إلىٰ معلومات أوفىٰ، وفي كل يوم تقدم لنا مراكز الأبحاث وكذلك منظمة الصحة العالمية، كشفًا جديدًا عن الدور الخفي الذي تلعبه المخلفات الكيميائية التي صنعها الإنسان، وعن آثار جانبية كثيرة ومعظمها خطر. وأصبحت هناك قائمة سوداء للأدوية السامة تزداد تدريجيًّا، ويضاف إليها أحيانًا بعض الأدوية التي أصبح استعمالها مألوفًا بين الناس، ومن هذه العقاقير

الكولورمايسين والنوفالجين والفاليوم.

ومن الأدوية الخطيرة والعقاقير الموجودة والشائعة، والتي لها آثار جانبية عند الأطفال الرضع، كنتيجة لتناول الأم كثيرًا منها، ونذكر علىٰ سبيل المثال المضادات الحيوية والأسبرين وأقراص منع الحمل والأدوية المعالجة لضغط الدم وأدوية علاج الحساسية والأتروبين - الذي يضر بالكليتين ويسبب حدوث تشنج للرضع - والتندريل والبيتازولدين - الذي يؤدىٰ إلىٰ حدوث مشاكل في دم الرضيع - ومدرات البول التي تحدث جفافًا واختلالًا في الدم كذلك. بل إن الإنسان عندما استخلص الجزء الفعال فقط من النباتات، وتعرّف علىٰ تركيبه الكيميائىٰ وصنّع مثله في المعمل وأعطاه للمريض في صورة مركّزة علىٰ هيئة أقراص أو شراب أو حقن، لاحظ أن لمثل هذا الدواء المصنّع في كثير من الأحيان آثارًا جانبية علىٰ جسم الإنسان، بينما أرادت حكمة الخالق عز وجلّ أن تجعل تركيزات هذه المواد الفعالة في النباتات مخففة سهلة ويمكن للأجسام التفاعل معها برفق في صورتها الطبيعية، بجانب أن النبات الواحد قد يحتوىٰ علىٰ العديد من المواد الفعالة التي تتعاون معا في معالجة المريض.

إن كل نبتة أو عشبة هي في الواقع صيدلية كاملة تحتوىٰ علىٰ مواد فعّالة تنوعت بنسب وضعها الله - بحكمته وتقديره.فمثلًا بالنسبة للبصل، وهو من الأطعمة الشعبية المحبوبة والمعروفة في العالم أجمع، قد نندهش إذا عرفنا أنه يحتوىٰ علىٰ مواد هاضمة وأخرىٰ تنظم احتراق واستهلاك المواد السكرية، كما يفعل الأنسولين تمامًا، كما يحتوىٰ علىٰ زيت طيار عطرىٰ يكسبه رائحته الخاصة، وهذا الزيت مطهّر قوىٰ المفعول يقتل الجراثيم، كما يحتوىٰ البصل كذلك علىٰ أملاح تقوّىٰ الأعصاب وأخرىٰ تقىٰ الشرايين من التصلب، وهذا إلىٰ جانب مواد تقوّىٰ بصيلات الشعر وتحول دون سقوطه. إن كل هذه الفوائد تختزن في بصلة واحدة، فهل يمكن لعقار واحد مصنع أن يملك كل هذه الفوائد مجتمعة؟.

نحن لا يمكننا أبدًا أن ننتقص من حجم الانتصارات العظيمة التي حققها الطب الحديث، ولكن بجانب ذلك فقد أثبتت البحوث أن لكثير من هذه العقاقير الطبية آثارًا جانبية ضارة، مما جعل المؤتمرات الطبية الصيدلية تنادىٰ بضرورة الحد من تداول هذه الأدوية، والعودة إلىٰ النباتات الطبية والاهتمام بها، بصفتها مصدرًا آمنًا لصناعة العقاقير.

وفي أمريكا والدول الأوربية، بدأت توصيات هذه المؤتمرات تدخل مرحلة التنفيذ الفعلي. وكانت الخطوة الأولىٰ قيام فريق من العلماء بالبحث عن نباتات جديدة قد تكون مصدرًا للدواء، وذلك بدراسة النباتات المذكورة في المرجع المكتوبة والمصورة، وكذلك دراسة النباتات المحفوظة في المعشبات، والتي تحوىٰ الملايين منها، وجمع كل المعلومات عنها، والتي دوّنها جامعوها بعد أن استقوها من أفواه سكان المناطق التي جمعت منها هذه النباتات. وكان من نتيجة ذلك اكتشاف نباتات جديدة لها فوائد طبية وأخرىٰ اقتصادية لم تكن معروفة من قبل. وبجانب هذه الدراسات، بدأ الاهتمام بالتعرف علىٰ الحكمة في استخدام العقاقير المعروفة لدىٰ قبائل الهنود الحمر، ومعرفة النباتات التي تستخدمها هذه القبائل في مداواة مرضاهم والتحقق من صلاحيتها. وكما موجود في الولايات المتحدة كذلك توجد نهضة علمية مماثلة في روسيا لدراسة النباتات التي تستخدم في الطب الشعبىٰ والتي يمارسها الفلاحون في قراهم، كل ذلك من أجل اكتشاف نباتات طبية جديدة تغنينا عن استخدام العقاقير المصنعة. وبالرغم من كثرة النباتات الطبية والعطرية، البرية والمزروعة في البلاد العربية، ورغم ما لهذه النباتات من دور هام وبارز في إقامة صناعة الدواء والعطور وبعض الصناعات الأخرىٰ، وبالرغم من ذلك فإن تنميتها والاستفادة منها لم تنظم علىٰ المستوىٰ القومىٰ حتىٰ الآن، ولا زالت الاستفادة منها تعتمد علىٰ الجهود الذاتية لبعض الأفراد الذين يصدرونها للخارج بهدف الكسب المادىٰ فقط. وللأسف لا توجد أي رقابة علىٰ جمع هذه النباتات وطرق الاستفادة

منها، علىٰ الرغم من أهميتها في الطب الشعبىٰ في البلاد العربية، وما لها من تاريخ قديم. فقد استخدامها المصريون القدماء من قديم الزمان، ويشهد علىٰ ذلك ما دوّنه المصريون في بردياتهم، مثل برديات إيبرز وإدوين سمث وهرست، والمصريون هم أول من استخدم الأعشاب من أجل التداوي، فقد استخدموا الخشخاش في علاج التهاب الأمعاء وتسكين الآلام، والنعناع والمر لعلاج القروح والتهابات الجلد والاضطرابات المعوية، وزيت الخروع لعلاج الإمساك وتقوية الشعر، وقشر الرمان كطارد للديدان، والحنظل لعلاج الإمساك وطرد الديدان وكل هذه النباتات لا زالت تستخدم حتىٰ اليوم وفي نفس الأغراض.

أما العرب فيرجع إليهم الفضل في تأسيس أول مخازن الأدوية (صيدليات عشبية) بدمشق، والتي كانت تمتلئ بأوراق وجذور وأزهار وثمار وبذور النباتات. مثل السنامكىٰ والكافور والجوز المقيء والقرنفل وغير ذلك من النباتات. وهنا لا يمكن أن ننسىٰ فضل علماء العرب، فقد كان لهم باع طويل وواسع في مجال المعالجة بالنباتات. فابن سينا ألّف كتابه المشهور «القانون» الذي قسّم فيه الألم إلىٰ ١٥ درجة، وسجّل لعلاج الأمراض ما يزيد عن ٧٦٠ دواء. كما أن ابن البيطار هو أول عالم عربىٰ ألم بخواص النباتات، ووضع فيها كتابه «الجامع الكبير»، الذي يحتوىٰ علىٰ ألفين من الوصفات، ثم كتاب «المغنىٰ في الأدوية المفردة» وكتاب «الدرة البهية في منافع الأبدان». وكذلك أبو علىٰ يحيىٰ بن جزلة الذي ألف كتابه «المنهاج»، وجمع فيه أسماء الحشائش والعقاقير والأدوية. والرازىٰ وقد وضع كتابا عن الأعشاب أسماه «كتاب الأبنية عن حقائق الأدوية»، وقد وصف فيه ما يقرب من ٥٠٠ عشبة. وأخيرًا كتاب داود الأنطاكىٰ «تذكرة داود»، هذا الكتاب المشهور الذي يعرفه العامة قبل الخاصة، ويعتبر دستورًا للعلاج والشفاء، وهو مرجع رئيسي لكل من يشتغل بالطب الشعبي.

وقد يعتقد البعض أو يظن أن الرجوع إلىٰ استخدام النباتات الطبية في معالجة

الأمراض إنما هو ضرب من التخلف والردة، وربما كان من الممكن أن يجد هذا الرأى بعض القبول إذا كنا قد استطعنا بالفعل قهر المرض وإعادة الصحة وتخفيف آلام هؤلاء الذين يقاسون ويعانون المرض وويلاته، ولكنا نرىٰ عكس ذلك تمامًا. ففي أحيان كثيرة يقف الطب الحديث عاجزًا ولا يملك أن يقدم لهم شيئا. ومع ذلك، فنحن لا نستطيع بأىٰ حال أن ننقص من حجم الانتصارات التي حققها الطب الحديث، كما ذكرنا سابقًا، إلا إننا نحس حقيقة أننا بحاجة إلىٰ ترشيد المسيرة العلمية في معالجة الأمراض وشفاء الأبدان. فقد ابتعدنا عن الطبيعة وسننها، وبقدر ابتعادنا عنها بقدر شقائنا وآلامنا التي باتت تنخر في عظامنا بلا رحمة ولا شفقة، ومن هنا كانت الدعوة المستنيرة للرجوع إلىٰ الطبيعة والنباتات الطبية.

إن مستقبل صناعة الدواء في الوطن العربىٰ يحتم علينا أن نفكر في هذا الموضوع بنظرة قومية لا إقليمية، بمعنىٰ أن يكون التفكير علىٰ مستوىٰ الوطن العربىٰ كله. وإن مقومات نجاح هذه الصناعة متوافرة في الأقطار العربية، ومنها الموقع الجغرافي المتميز، والمناخ الملائم للبلدان العربية، وتنوع النباتات الطبية في المنطقة العربية، وتوفر الأيدىٰ العاملة والخبرات العربية في مجال البحوث الدوائية والزراعية والصناعية.

العلاج بالنباتات:

تتألف النباتات من مواد مركبة غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والمواد الطبيعية والتي يستطيع الجسم امتصاصها بسهولة. وكذلك تحتوىٰ علىٰ مواد ضرورية من العناصر الغير معدنية والعناصر شبه المعدنية مثل الأكسجين والكبريت واليود والأزوت والزرنيخ والفوسفور والسيلنيوم والكربون علاوة علىٰ المعادن الضرورية مثل الكالسيوم والصوديوم والماغنسيوم والحديد والكوبلت وكثير من الأمراض المعروفة يرتبط ارتباطًا وثيقًا بنقص هذه المواد الضرورية فمثلًا وعلىٰ سبيل التمثيل فإن التهاب المفاصل يرجع إلىٰ نقص الماغنسيوم وبعض حالات

الالتهاب سببها نقص النحاس والماغنسيوم، والإرهاق البدنىٰ يرجع سببه إلىٰ نقص النحاس أو الفضة بالجسم. كما أن نقص الزنك يؤدىٰ إلىٰ تساقط الشعر ونقصه في مراحل يؤدىٰ إلىٰ قصر القامة، وعدم الاتزان بين عناصر الحديد والنحاس والزنك يؤدىٰ إلىٰ الأنيميا.

لذلك فإن تناول النباتات بصورتها الطبيعية يعد الآن الوسيلة المثلىٰ لتجنب الجسم أىٰ نقص لأنها تحتوىٰ علىٰ كل هذه المواد بصورة متزنة علاوة علىٰ وجود المواد الملونة التي هي مواد مضادة للأكسدة ومقاومة للسرطان ومنشطة للجهاز المناعىٰ وقاتلة للبكتريا والفطريات والفيروسات، لذلك فإنها تمثل الحماية المثلىٰ للأغشية المخاطية.

🕮 النباتات تؤثر بواسطة هرموناتها:

وجد أن النباتات الطبيعية والزيوت الطيارة بها تأثير مشابه لمفعول الغدد الصماء وهي تمثل عاملًا حافزًا ومنشطًا لوظائف الجسم الحيوية. إذ وجد أن نبات القوسية يحتوىٰ علىٰ مادة هرمونية لها وظيفة تشبه تلك التي يقوم بها هرمون المبيض كذلك الحال بالنسبة لكل من نبات الأشيليا والأرطماسيا وحشيشة الدينار والبردقوش. أما التأثير المشابه لفعل الكورتيزون فيقوم به الزعتر والحلبة وبلح أهليج.

أما تنشيط الغدة النخامية فيقوم بها اليانسون والنعناع والبردقوش. كما أن بعض النباتات مضادة للبكتريا والفطريات ومانعة للعفونة مثل الزعتر ومر بطارخ ومنها ما هو مفيد لتنظيم الهرمونات وخاصة الجنسية والجار كلوية مثل البردقوش.

🕮 النباتات تزيد من مقاومة الجسم وجهاز المناعة:

١- يوصف الجسم بأنه صحيح عندما تتزن جميع وظائفه الحيوية، وهو الوضع الذي يعمل فيه جميع أعضاء الجسم علىٰ النحو الطبيعي، وكذا يعرف الجسم بأنه مريض عندما يعتريه تغيّر يخل بهذا التوازن. وعلاج الأمراض دائما يكون من خلال العمل علىٰ الحفاظ وإعادة هذا التوازن وكذلك مقاومة الآثار والأعراض الجانبية

الناتجة عن المرض ومحاولة ردها إلىٰ الحالة الطبيعية. وعندما يقوم الجسم بمواجهة الأمراض فإنه يفقد بعضا من المواد الأساسية به والتي لابد وأن تعاد إلىٰ محتواها الطبيعىٰ عند العلاج. هذا... ويمكن للنبات أن يقوىٰ الجسم عن طريق تغذيته بمثل هذه المواد الأساسية أثناء العلاج، وذلك بفضل احتوائه طبيعيًّا علىٰ المواد، ويمكن للنبات أن يقوم بذلك بكيفيات شتىٰ نذكر منها:

٢- قدرة بعض النباتات علىٰ تخليص الجسم من السموم الناتجة عن المرض والمسبّبة للأعراض المرضية لاحتوائها علىٰ مركبات مخلبية تطرد السموم عبر الجهاز البولي.

٣- قدرة بعض النباتات علىٰ تنشيط الجسم بصفة عامة، وذلك عن طريق زيادة النشاط الهرمونىٰ ووظائف الأعضاء والأعصاب.

٤- قدرة البعض الآخر علىٰ زيادة مخزون الجسم من الفيتامينات والمواد الأساسية الضرورية لعمليات البناء والهدم المختلفة، وذلك يرجع للمحتوىٰ العالىٰ من الفيتامينات والمواد الأساسية في مثل هذه الشريحة من النباتات.

٥- قدرة بعض النباتات علىٰ تقوية المناعة، وذلك من خلال مقاومة مفعول الجراثيم والعفونة، مما يساعد الجسم علىٰ التطهر من هذه الجراثيم، وسهولة امتصاص المواد الفعالة الموجودة بمثل هذه النباتات يسهل من الإسعاف السريع والمقاومة العاجلة ضد الجراثيم.

هذا... ومن خلال التجارب التي تمت علىٰ العلاج بالنباتات اتضح أنه يمكن استخدام النباتات للعلاج في أربعة اتجاهات:

أولاً: العلاج المناعي:

نباتات تقاوم عمل السموم وتدعمه بالمواد الأساسية اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية الطبيعية مما يجعل الجسم يقاوم الأمراض ومفعول الأجسام الغريبة.

ثانيا: علاج شافٍ:

وهي النباتات التي تستطيع إزالة السموم الناتجة عن المرض، وذلك بفضل تركيبها الكيمائي، وثبت في أمراض كثيرة كالسمنة - الربو - التهاب المفاصل - التشنج - الإسهال.

ثالثا: علاج توازني:

تلك النباتات التي تقوم بتعويض الجسم بالمواد الأساسية التي فقدها خلال مقاومة المرض لاستعادة الوظائف الحيوية نحو التصحيح.

رابعا: علاج مساعد:

وهي مجموعة النباتات التي تساعد في علاج بعض الأمراض، ويكون لاستخدامها إيجابيات كثيرة بجانب الأدوية التقليدية، حيث إن للنباتات قابلية منع امتصاص المواد التي قد تنتج عن الأدوية العادية.

📖 فاكهة الصيف والشتاء أصل الغذاء والدواء..!

منذ عهد آدم وحتىٰ اليوم لا يختلف الرأىٰ علىٰ الغذاء دواء، وأن الاتجاه الطبىٰ السائد حاليًا في العالم هو استبدال أكبر قدر ممكن من العقاقير الطبية الكيميائية بالأعشاب الطبيعية تجنبًا لتعرض البشرية للتأثيرات الجانبية الضارة لتلك الأدوية المخلقة كيميائيًّا، وقد اتجه خبراء الطب الطبيعىٰ الآن إلىٰ الاستفادة القصوىٰ من التأثيرات الوقائية والعلاجية الساحرة لثمار الفاكهة التي أكدت الدراسات العلمية أهميتها وفاعليتها في الوقاية والعلاج من الأمراض.. لذلك تعتبر ظاهرة كثرة تنوع أشكال ومذاق فاكهة الشتاء والصيف بمثابة ينابيع الصحة والوقاية والطاقة التي وهبها الله تعالىٰ للبشرية نظرًا لاحتوائها علىٰ كميات هائلة من المكونات الغذائية المتنوعة والأملاح المختلفة اللازمة لبناء وتجديد جميع أنسجة الجسم، وإكسابها مزيدًا من الحيوية والطاقة، والقدرة الطبيعية علىٰ مقاومة الأمراض، ولذلك لا

يستطيع الإنسان الاستغناء عن تناول الفاكهة، وإنما يمكنه الاستغناء عن تناول اللحوم طوال حياته، والدليل علىٰ ذلك وجود العديد من فئات البشر النباتيين في معظم أنحاء العالم يعيشون علىٰ الفاكهة والخضروات فقط باعتبار أن النبات هو أصل الغذاء، ويعتبرون العصير الطازج للفاكهة بمثابة الخلاصة الدموية للثمار النافعة كغذاء ودواء.

كما اتفقت نتائج الدراسات العلمية علىٰ أن نوعية الغذاء لا تؤثر علىٰ الجسم البشرىٰ فقط، وإنما علىٰ الحالة العقلية والنفسية، وبناء علىٰ ذلك يمكن عن طريق التقنين الغذائىٰ علاج الكثير من الأمراض والأوجاع.. لدرجة أن إحدىٰ الدراسات الأكاديمية حول هذا الموضوع أثبتت أن حالات التشاؤم والتفاؤل التي تصيب الإنسان ترجع أسبابها أولًا وأخيرًا إلىٰ نوعية الغذاء الذي أكد العلماء أن الاعتماد فيه علىٰ تناول المواد البروتينية والكربوهيدراتية مثل اللحوم والخبز والمكرونة والبطاطس والسكريات تؤدىٰ إلىٰ ارتفاع نسبة الحموضة بالدم، كما أثبتت نتائج البحوث المعملية أن الإسراف في تناول مثل هذه المواد المكونة للأحماض يرفع من نسبة الحموضة بالدم عن مستواها الطبيعىٰ فتكون النتيجة إصابته بالأمراض الروماتيزمية، وتعرضه لأوجاع المفاصل ولمزيد من المتاعب الصحية..

بينما اتضح أن أفضل مصادر الغذاء وخاصة المواد الكربوهيدراتية الطبيعية هي الفاكهة والعسل.. بالإضافة إلىٰ أن مختلف أنواع الفاكهة تحتوىٰ علىٰ نسبة عالية جدًّا من الفيتامينات والأملاح المعدنية التي يستفيد منها الجسم مباشرة دون الحاجة إلىٰ تحويلها إلىٰ مواد أخرىٰ قابلة للهضم كما هو بالنسبة للمواد النشوية والسكرية، وبناءً علىٰ أنها أكثر فائدة من جميع أنواع الحلوىٰ الصناعية.. لأن ثمرة فاكهة واحدة ذات قيمة غذائية وقائية رائعة لا يستطيع أىٰ غذاء صناعىٰ آخر منافسته أو مجرد الوصول إلىٰ نفس مستوىٰ هذه القيمة والأهمية.

🕮 الصحة بين الحمضية والقلوية:

ربما يعتقد البعض أنه نظرًا لاحتواء كثير من الفواكه علىٰ نسبة كبيرة من الأحماض قد يؤدىٰ ذلك إلىٰ مزيد من المتاعب الصحية.. لكن نطمئن الجميع بأن مثل هذا الاعتقاد خاطئ تمامًا.. لأنه بجانب توافر الأحماض بالفاكهة تحتوىٰ أيضًا علىٰ مواد قلوية تحد من التأثيرات الحمضية وتمنع مضارها.. بل وتجعلها أيضًا مواد غذائية وقائية ممتازة، وقد أثبتت التجارب الطبية أن الأملاح العضوية الموجودة بالفاكهة تعمل علىٰ مقاومة زيادة درجة الحموضة، وبذلك نجد أن الاعتماد علىٰ تناول الفواكه يعمل علىٰ تقليل نسبة الحموضة ومختلف أنواع التأثيرات الغذائية الضارة والمحافظة علىٰ درجة التوازن الكيميائىٰ بالجسم.

إنه كلما تناول الإنسان كميات كافية وبصفة منتظمة من ثمار الفاكهة استطاع التخلص من أكبر نسبة من المواد الضارة بالجسم... بالإضافة إلىٰ أن الفاكهة تعتبر مصدرًا هامًّا لأنواع كثيرة لا حصر لها من الفيتامينات والسكريات والأملاح المعدنية اللازمة لبناء وتجديد حيوية جميع أنسجة الجسم بالإضافة إلىٰ احتوائها علىٰ الألياف الضرورية لتخليص المعدة من الفضلات السامة المتراكمة التي تسبب كثرة الغازات والانتفاخات بالجهاز الهضمي... مما جعل خبراء الطب الطبيعىٰ ينصحون الناس بضرورة تناول الفاكهة بمعدل ثلاث مرات يوميا من أجل الحصول علىٰ تغذية متوازنة تنخفض فيها نسبة الحموضة بالدم إلىٰ الحد الأدنىٰ لضمان الوقاية من التعرض للمتاعب الصحية، لدرجة أن معظم خبراء الطب ينصحوننا بالاعتماد في الغذاء علىٰ الفاكهة طوال يوم واحد علىٰ الأقل كل عام..!

🕮 الفاكهة تتحدى المضادات الحيوية والفيتامينات الصناعية:

أكد العلماء أن الأحماض العضوية الطبيعية الموجودة بالفاكهة تستطيع بكفاءة عالية قتل جميع الجراثيم الضارة الموجودة بالمعدة والأمعاء مما يؤدىٰ ذلك إلىٰ الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض. كما أثبتت عدة دراسات أجريت في العديد من

مراكز البحث العلمىٰ بدول أوربا وأمريكا أن الإصابة بسرطان الصدر والقولون وغدة البروستاتا تنخفض بصورة ملحوظة أو تنعدم بين الذين يكثرون من تناول الفاكهة، وخاصة ثمار العنب والمشمش والبرتقال، وسائر أنواع الحمضيات بوصفها تحتوىٰ علىٰ مركبات معدنية وفيتامينات مقاومة للسرطان ومضادة لأورامه الخطيرة... لدرجة أن المجلس الطبىٰ الأمريكىٰ للبحوث السرطانية حذر المرضىٰ من تناول الفيتامينات الصناعية بينما نصحهم بضرورة الإكثار من تناول الفاكهة لأن الفرق شاسعٌ بين كل ما هو طبيعىٰ يتناسب ويتوافق مع طبيعة تكوين الجسم البشري، وما هو صناعىٰ يختلف بالتأكيد مع الطبيعة التي وجد عليها الإنسان والنبات علىٰ السواء.

كما أثبتت المشاهدات الطبية البريطانية فائدة التغذىٰ بالفاكهة لعلاج كل أنواع الروماتيزم، وخاصة المصابين بالتهاب المفاصل خلال فترة لا تتجاوز الثلاثة أسابيع، وتقول إحدىٰ السيدات البريطانيات أنها كانت تعانىٰ من أوجاع المفاصل منذ سنوات طويلة ثم قررت اتباع أسلوب العلاج بالفاكهة..فأصبحت بعد ذلك تستمتع بالحياة دون ألم.

🕮 الفاكهة لمكافحة الشيخوخة..:

أكد خبراء الكيمياء الحيوية والتغذية أهمية الغذاء المتوازن في مكافحة وتأخير ظهور أعراض الشيخوخة، ويعتقد معظمهم أن أهم الفيتامينات المساعدة علىٰ مقاومة شبه هي فيتامينات أ، ج، هـ، ومن الأملاح المعدنية عناصر الزنك والسلينيوم، وقد أثبتت التجارب الطبية الأمريكية أن ثمار الفاكهة تزيد من درجة جهاز المناعة الطبيعية بالجسم، وأن لتناول الجزر الأصفر، وأوراق الخس فاعلية مقاومة الإصابة بالسرطان، كما أسفرت نتائج أحدث الدراسات الطبية التي أجريت بجامعة لوس أنجلوس بولاية كاليفورنيا الأمريكية عن وجود علاقة قوية أكيدة بين تناول الفيتامينات الطبيعية المتوافرة في الفاكهة وبين مقاومة إصابة الجسم بأمراض

القلب التي تؤدىٰ إلىٰ الموت المبكر ولقد شملت عينة الدراسة ١١ ألف أمريكىٰ حيث ركزت علىٰ الفيتامينات أ، ج، هـ، فأظهرت النتائج أن هذه الفيتامينات تقاوم عمليات الأكسدة التي تتكون في الجسم نتيجة لتفاعلات الأكسجين، وبالتالىٰ تبطل التأثيرات المدمرة لهذه التفاعلات كما اتضح أن لهذه الفيتامينات الثلاثة المضادة للأكسدة القدرة علىٰ منع تغير مادة الكوليسترول في الدم إلىٰ نوع آخر يلتصق بجدار الشرايين ويسبب تصلبها.

🕮 الفاكهة لطول العمر ومقاومة أمراض القلب والسرطان:

أكدت أيضًا هذه الدراسة المثيرة أن عمر الرجال يزيد ٦ سنوات عن المتوسط العام إذا أكثروا من تناول هذه الأنواع من الفيتامينات، أما النساء فتبلغ نسبة الزيادة سنتين في المتوسط، وتأكد العلماء من فاعلية هذه الأنواع من الفيتامينات في وقاية الجسم من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، وانسداد الشرايين التاجية، وأشارت الدراسة إلىٰ أن فيتامين (ج) يقلل كثيرًا من الإصابة بأمراض القلب، وقد أثبت فاعلية أكثر بين الرجال حيث انخفضت نسبة الإصابة الدورة الدموية لدىٰ الرجال المواظبين علىٰ تناول هذا الفيتامين بنسبة ٥٠٪ بينما بلغ معدل الانخفاض عند النساء اللاتىٰ تناولن كميات كبيرة منه إلىٰ ٣٥٪ فقط، ويحذر العلماء من الإفراط في تناول الأقراص الصناعية لفيتامين (أ) لأن ذلك يؤدىٰ إلىٰ مضاعفات خطيرة في الكبد، وبشرة الإنسان كلها.

أما تناول الفاكهة والخضروات بأية كميات فلا ضرر منها، علىٰ الإطلاق... لأن الجسم يمكنه أن يستخلص منها المقدار المناسب من الفيتامين الذي يحتاجه فقط، وقد أظهرت إحدىٰ التجارب الطبية أن مرضىٰ الأورام السرطانية ومتاعب القلب والدورة الدموية الذين اقتصر غذاؤهم علىٰ التفاح والجوز تحسنت حالاتهم المرضية بشكل ملحوظ بعد مرور ثلاثة شهور. كذلك نجحت عدة دراسات طبية في استعمال ثمار التين لعلاج مرضىٰ السل لدرجة أن معظم مراكز الاستشفاء بالطب

الطبيعى في ألمانيا الغربية تتبع مع المرضىٰ أسلوب العلاج بالفاكهة، وخاصة بعد أن لاحظوا مدىٰ سرعة الشفاء واستعادة الحالة الطبيعية لمرضىٰ التليف الكبدي، والتهابات الكليتين، والسرطان، وذلك بمجرد اتباعهم أسلوب الغذاء اليومىٰ بالفاكهة.

🕮 الفاكهة لمقاومة التدخين:

نجحت عدة محاولات لتجنب ومقاومة مضار التدخين وتلوث البيئة حيث قام بعض العلماء بتقنين عدة برامج غذائية تعتمد علىٰ تناول ثمار العنب أو عصيره، وكذلك نجحت فكرة تناول ثمار التفاح لمدة أسبوع في التخلص من عادة التدخين.. لدرجة أن استطاع كثير من المدمنين التوقف عن التدخين عن طريق المواظبة علىٰ تناول هذه الأنواع من الفواكه بجانب مزاولتهم لبعض أنواع من الرياضات الخفيفة، وليست هذه هي كل الفوائد العلاجية لتلك الأنواع من الفاكهة وإنما يمكننا علاج الكثير من الأمراض عن طريق تحديد تناول أنواع معينة من الفاكهة. باعتبار أن لكل نوع من الفاكهة فوائده وخصائصه العلاجية لأمراض وإصابات معينة.

🕮 طاقة الفاكهة بين الطازج والجاف:

تختلف نسبة وجود السكر في الثمار حسب نوع الفاكهة فنجد أن الشمام والبطيخ هما أقل الفواكه احتواء علىٰ السكريات، بينما نلاحظ أن العنب والموز والكريز والبلح علىٰ العكس من ذلك تمامًا. كما تزداد نسبة السكريات في الفواكه المعلبة أو المحفوظة بنسبة الضعف تقريبًا، ولذلك ينصح الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًّا خاصًّا (ريجيم) بضرورة الإقلال من تناول الفواكه المسكرة إلىٰ النصف، وعلىٰ سبيل المثال تحتوىٰ كل ١٠٠ مائة جرام من الفواكه المسكرة علىٰ نفس القدر من السعرات الحرارية الموجودة في ثمرة تفاحة أو برتقالة أو كمثرىٰ متوسطة أو ١٥ جرامًا من العنب نظرًا لما تحتوىٰ عليه الفواكه المجففة من سكريات وأملاح معدنية، وخاصة المغنسيوم والبوتاسيوم فإنها تعتبر أغذية المجهود والطاقة،

وقيمتها الغذائية تعادل ثلاثة أضعاف الموجود منها في الفواكه الطازجة، ربما لأنها لا تكاد تحتوىٰ علىٰ ماء، ولكل ١٠٠ مائة جرام منها تحتوىٰ علىٰ ٦٠ جرامًا من السكر.. لذلك نجد الفواكه توفر قدرًا كبيرًا من الطاقة، وفي الوقت الذي يوفر فيه كل ١٠٠ مائة جرام من الفاكهة الطازجة ما بين ١٠ إلىٰ ١٥ ملجم ماغنسيوم نجد أن كل ١٠٠ مائة جرام من الفواكه المجففة يحتوىٰ علىٰ حوالىٰ ٤٠ ملجم من نفس المعدن، ومن الجدير بالذكر أن الفاكهة المجففة مثل ما هو متبع مع الفاكهة الطازجة.

وقد ثبت علميًّا وعمليًّا فائدة تناول الفاكهة المجففة لكل من يعانون من حالات الإرهاق الشديد ويحتاجون إلىٰ قدر كبير من الطاقة.

الفواكه قليلة السعرات:

ينصح الأشخاص الحريصون علىٰ قدر أقل من السعرات الحرارية بتناول الفاكهة التي تحتوىٰ علىٰ أقل نسبة من المواد السكرية والدهنية مثل البطيخ والشمام أو الجريب فروت... يليها الفراولة والخوخ والمشمش والتفاح والكمثرىٰ ثم الأناناس، وأخيرًا الكيوىٰ والموز والتين.

أفضل الأوقات لتناول الفاكهة:

اختلفت الآراء حول هذا الموضوع.. فعندما يتناولها المرء بين الوجبات اليومية الغذائية تسهل عملية الهضم، ولكنها قد تسبب شعورًا بالشبع عند الوجبة التالية. أما إذا كان الفرد يريد الحد من نسبة السعرات الحرارية يفضل تناول الفاكهة مع بداية الوجبة الغذائية أو في نهايتها. كما يفضل الخبراء تناول الجريب فروت قبل تناول الوجبة بينما ينصحوننا بتناول الفراولة والكريز بعد الانتهاء من الوجبة الغذائية، ولمزيد من المعلومات حول ما تحتوىٰ عليه أنواع الفاكهة المتداولة في الأسواق العربية وفوائدها الغذائية وخصائصها العلاجية والحالات المرضية التي يمكن علاجها عن طريق تناول الثمار أو عصير الفاكهة وكيفية الاستعمالات لقشور ولب

وبذور تلك الفواكه سواء بواسطة تناولها عن طريق الفم أو علىٰ شكل دهانات ولبخات خارجية للبشرة أو لبعض أجزاء الجسم الأخرىٰ نبين ذلك علىٰ الصفحات القادمة.

ثانيًا: الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية

١- أناناس.

٢- أفوكادو.

٣- برتقال.

٤- برقوق.

٥- بطيخ.

٦- تفاح.

٧- تمر.

(١) أنـانـاس/ PINE APPLE

الاسم العلمي: Ananas Comosus

تعتبر المناطق الحارة هي الموطن الأصلىٰ لهذه الثمار المتميزة الشكل والطعم، وأشجاره من النباتات المعمرة دائمة الخضرة، والأزهار زرقاء اللون تعلوها خصلة من الأوراق محمرة اللون لتتوسطها البذور، والثمار حب أبيض مصفر عطرىٰ الرائحة بينما الثمرة أسطوانية أو بيضاوية.

الفوائد الغذائية:

تحتوي كل مائة جرام من الثمار الطازجة علىٰ حوالىٰ من ٨٥-٩٠٪ من وزنها ماء، ١٪ بروتين، ١٣-١٨٪ سكر، ٠.٥٦ دهون، ٠.٥٧٪ ألياف، فيتامين أ (٢٠٠ وحدة دولية)، ومركبات فيتامين ب (٠.٠٩ ملج ثيامين، ٠.٠٢ ملج ريبوفلافين، ٠.١ ملج نياسين)، وفيتامين ج (٦٠ملج) بالإضافة إلىٰ بعض الأحماض العضوية المفيدة جدًّا للجسم من أهمها حامض الستريك، وكميات متنوعة من الأملاح المعدنية

الضرورية لسلامة أجهزة الجسم المختلفة مثل اليود، والمغنسيوم، والمنجنيز، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والحديد، والكبريت، وبذلك تشكل ثمار الأناناس أهمية غذائية عظيمة للجسم البشري.

🕮 الخصائص العلاجية:

إن تناول ثمار الأناناس يعمل علىٰ وقاية الجسم من الإصابة بكثير من الأمراض، وقد ثبت أنه مقوٍّ للمعدة، ويساعد علىٰ الهضم ومقاومة الالتهابات الصدرية وحالات التسمم الغذائي، ويعمل علىٰ زيادة إدرار البول، وتنمية الحيوية الجنسية.

🕮 يوصف لعلاج حالات:

الضعف العام، الأنيميا الحادة، السعال الديكي، عسر البول، عسر الهضم، تصلب الشرايين، التهاب المفاصل، حصوات المسالك البولية، الضعف الجنسي، مرض النقرس - داء الملوك -.

(٢) أفوكادو/ AVOCADO PEAR

الاسم العلمي: Persea Americana

إن الموطن الأصلىٰ لأشجار الأفوكادو هي مناطق أمريكا الوسطىٰ وخاصة بلاد المكسيك، وللثمار عدة أشكال وأحجام مختلفة لكن معظمها يشبه شكل الكمثرىٰ أو المانجو، قشورها خضراء اللون وعصارتها لبنية حلوة المذاق، يتراوح حجم الثمرة ما بين ١٥-٥٠ جرام.

🕮 الفوائد الغذائية:

تحتوي الثمار علىٰ حوالىٰ ٧٠٪ من وزنها ماءً، ٦٪ بروتين، ٢.١٥٪ أحماض دهنية غير مشبعة (**Unsaturated Fauty aci**) ٧.٦٪ كربوهيدرات، والعصارة اللبنية للثمار سريعة التأكسد، وتُقدر الطاقة التي تعطيها كل مائة جرام للجسم بحوالىٰ ٢٠٠

سعر حراري، وتتميز هذه الفاكهة علىٰ غيرها بأنها تحتوىٰ علىٰ فيتامين أ (٣ملج كاروتين)، وفيتامين ج (٢٠ملج) مع مجموعة فيتامينات ب١، ب٢، ب ب، ب٥، ب٦، وفيتامين ئىٰ **E** (٣ملج) بالإضافة إلىٰ مجموعة هائلة من الأملاح المعدنية الضرورية لحيوية الجسم مثل البوتاسيوم، والمغنسيوم، والصوديوم، والكبريت، والفوسفات، والنحاس، والكلور.

الخصائص العلاجية:

أثبتت المشاهدات الطبية أن ثمار الأفوكادو مخفضة لنسبة الكوليسترول في الدم، ومقاومة لبتصلب الشرايين، كما أنها مضادة لمتاعب القولون، والتهابات المفاصل، ومهدئة للأعصاب، وتزيد من درجة حموضة البول، وقد دخلت ثمار الأفوكادو حاليًا في صناعة مستحضرات التجميل الراقية الخاصة بتغذية البشرة وزيادة نعومتها، ومقاومة التجاعيد.

توصف لعلاج حالات:

التوتر العصبي، التهابات المعدة، والأمعاء، والكبد، والمرارة، والالتهابات المفصلية، وأثناء فترة النقاهة من الأمراض أو عقب إجراء العمليات الجراحية الكبرىٰ.

الاستعمال الداخلي:

يتناول المصاب الثمار الناضجة، بينما يستعمل مغلىٰ أوراق الأفوكادو كمشروب بمعدل كوب صباحًا، وآخر مساءً للمساعدة علىٰ تفتيت حصوات الكلي.

الاستعمال الخارجي:

لمقاومة التجاعيد، وزيادة حيوية البشرة.. تستعمل شرائح الثمار موضعيًّا فوق البشرة علىٰ قناع، علىٰ أن يزال بالماء الفاتر بعد حوالىٰ ٢٥-٣٠ دقيقة.

(٣) برتقال/ ORANGE

الاسم العلمي: Citrus Aurantium

يعتقد بأن الكلمة العربية (برتقال) مشتقة أساسًا من كلمة (برتغال) باعتبار أن البرتغاليين هم أول من جلبوا معهم زراعة أشجاره من الهند إلىٰ مناطق جنوب أفريقيا أثناء رحلتهم البحرية المثيرة، بينما يعتقد معظم الخبراء بأن بلاد الصين هي الموطن الأصلىٰ لهذه الفاكهة الغذائية اللذيذة، والذي يرجح هذا الرأىٰ أن إحدىٰ الدراسات الصينية التي يرجع تاريخها إلىٰ حوالىٰ عام ٢٢٠٠ قبل الميلاد تقول إن أهل جنوب الصين تناولوا البرتقال، واليوسفي منذ أقدم العصور، كما أنهم أول من عرف فوائده الغذائية والعلاجية، فقد استعملوا قشوره وأزهاره في علاج عدة أمراض متنوعة، وقد ثبت تاريخيًّا أن أهل الصين كانوا يصدرون أشجار البرتقال قبل بدء التاريخ الميلادىٰ إلىٰ بلاد الهند واليابان وجزر الملايو وغيرها.. ثم انتقلت زراعته بواسطة البرتغاليين في حوالىٰ القرن الثامن الميلادىٰ إلىٰ صر وفلسطين ولبنان وسوريا، ومنها إلىٰ دول جنوب أوربا في حوالىٰ مطلع القرن الخامس عشر خلال الحروب الصليبية.

🕮 الفوائد الغذائية:

إن لب الثمار حلو المذاق وعصيره لذيذ الطعم مرطب ومغذىٰ وتحتوىٰ كل مائة جرام من البرتقال علىٰ حوالىٰ ٨٦٪ ماء، ٠.٦٪ بروتين، ١٪ دهون، ١٢٪ كربوهيدرات – تعطىٰ الجسم ما يقرب من ٥٥ سعرًا حراريًّا – وفيتامين أ (١٠٠ وحدة دولية) وفيتامين ب١ (ثيامين) ٠.٠٧ملجم، فيتامين ب٢(ريبوفلافين) ٣ ملجم، وفيتامين ب ب (نياسين)، ٠.٢ملجم، وفيتامين ج ٤٥ ملجم، وأملاح معدنية أهمها ليمونات البوتاسيوم، ٣٣ ملجم كالسيوم، ٠.٤ ملجم حديد، ٣٣ملجم فوسفور، وقد اتضح من إحدىٰ الدراسات أن أشجار البرتقال التي تنمو بمساعدة الأسمدة الكيميائية تقل فيها نسبة وجود فيتامين ج. كما اتضح علميًّا أن تناول برتقالة واحدة متوسطة الحجم عقب تناول وجبة الطعام يساعد كثيرًا علىٰ سهولة وسرعة

الهضم نظرًا لفاعلية حمض البرتقال في زيادة تنشيط إفرازات المعدة وخاصة زيادة نسبة خميرة الببسين (**Pepsine**) بالإضافة طبعًا إلىٰ أن تناول البرتقال يساعد كثيرًا علىٰ فتح الشهية.

🕮 الخصائص العلاجية:

أكدت الملاحظات الطبية أن البرتقال يقاوم البكتريا الضارة بالجسم ويساعد علىٰ سرعة شفاء الالتهابات، والتئام الجروح، وتنظيم درجة سيولة الدم، كما أنه من أهم وسائل علاج مرض الأسقربوط، والإصابة بالتيفويد، ومعظم التهابات الجهاز التنفسي وإصابات البرد. وللبرتقال القدرة علىٰ خفض درجة حرارة الحميات وتقليل حالات النزيف بشكل ملحوظ وكذلك حماية الجسم من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، ومقاومة حالات السمنة.

🕮 يوصف لعلاج حالات:

الحميات، التهابات الجهاز التنفسي، اضطرابات الجهاز الهضمىٰ والكبد والدورة الدموية، التشنجات العصبية، الدوسنتاريا (الزحار)، السمنة الزائدة، ارتفاع نسبة الدهون في الدم، ضعف حيوية البشرة، الداء السكري.

🕮 الاستعمال الداخلي:

- لنزلات البرد الحادة والتهابات التنفسي والزكام.. تناول ثمار البرتقال أو عصيرها الطازج مع تحليتها بقليل من عسل النحل إن وجد زيادة في الفاعلية العلاجية.

- لمقاومة حالات السمنة.. تناول مغلىٰ شرائح برتقالة كبيرة الحجم مع ثلاث ليمونات في كوبيين ماء لمدة عشر دقائق، ثم يضاف إلىٰ المغلىٰ معلقتان من عسل النحل ويغلىٰ المزيج مرة أخرىٰ لمدة خمس دقائق، ويصفي ثم يترك حتىٰ يبرد، والجرعة اليومية المناسبة هي كوب صباحًا وآخر بعد الغذاء بنصف ساعة.

- **لحالات تصلب الشرايين وارتفاع نسبة الدهون في الدم..** قامت الباحثة المصرية د. نعمت زكريا مدرسة الفارماكولوجىٰ بالمركز القومىٰ للبحوث بالتوصل إلىٰ طريقة للاستمتاع بالطعام مع الاحتفاظ بنسبة الكوليسترول في الدم، وتتلخص الطريقة في تناول ما يعادل ١٢ جرامًا يوميًّا من مسحوق القشرة البيضاء الداخلية للبرتقال حيث تأكدت من تجاربها المعملية أن هذه القشرة الغنية جدًّا بمادة البكتين المساعدة علىٰ امتصاص المواد الدهنية التي تدخل الجسم، وأنها تعمل كغلاف لهذه الدهنيات وتطردها خارج الجسم قبل امتصاصها.

كما استطاعت الباحثة المصرية عمل مشروب جديد يتكون من مسحوق قشر البرتقال مع إضافته إلىٰ مسحوق البرتقال نفسه لإكسابه طعمًا مقبولًا (٥٠٪ الكمية مسحوق قشر البرتقال + ٧٥٪ مسحوق البرتقال) وقد أعطىٰ هذا المشروب نتائج عظيمة في المحافظة علىٰ نسبة الكوليسترول في الدم، وأثبتت التجارب أن هذا المشروب قلل نسبة الكوليسترول في الدم إلىٰ حوالىٰ ٥٠٪.

🕮 الاستعمالات الخارجية:

- **لنظافة ونضارة البشرة..** تمزج ملعقتان من عصير البرتقال + صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة زيت لوز حلو، ويستعمل الخليط علىٰ شكل قناع لبشرة الوجه والرقبة ثم يزال بالماء الفاتر بعد حوالىٰ ٢٠ دقيقة.

- **لصفاء البشرة وزيادة حيويتها..** توضع شرائح البرتقال فوق الوجه والعنق مباشرة مع اتخاذ أفضل أوضاع الاسترخاء لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة ثم تزال الشرائح لتدلك بها البشرة لمدة دقيقتين بحيث لا يغسل الوجه إلا بعد مرور نصف ساعة علىٰ الأقل.

- **لمقاومة تجاعيد الوجه..** يستعمل عصير البرتقال دهانًا للوجه والعنق ثم تغطىٰ البشرة بحلقات بقايا شرائح البرتقال ما عدا المنطقة حول العينين والأنف ليستمر القناع من ١٥-٢٠ دقيقة ثم يزال بالماء البارد.

(٤) برقوق/ PRUNE

الاسم العلمي: Prunus Domestica

يقال إن موطنه الأصلىٰ بلاد الشرق، ويوجد منه عدة أنواع منها الأسود، والأحمر، والأصفر الحلو والمالح قليلًا، أما البرقوق الجاف يسمىٰ (قراصيا).

🕮 قال ابن سينا:

يسكن أوجاع القلب، ويفتت حصوات المثانة، يدر الطمث، صمغه يقوىٰ البصر كحلًا، ومغلىٰ الأوراق مضمضة لالتهابات اللوزتين والحلق، ويفضل تناوله علىٰ الريق.

🕮 الفوائد الغذائية:

يتميز البرقوق بأن عصارته مخاطية سكرية لذيذة الطعم مغذية ملطفة وقد اتضح أن كل مائة جزء من الثمار الطازجة للبرقوق تحتوىٰ علىٰ حوالىٰ ٨٥٪ ماء، ٠.٧٪ بروتين، ٠.٢٪ دهون، ١٢.٩٪ كربوهيدرات، ٣٥٠ وحدة دولية من فيتامين أ، ٠.١٥ملجم فيتامين ب (ثيامين)، ٠.٠٣ملجم فيتامين ب (ريبوفلافين)، ٠.٦ملجم فيتامين ب ب (نياسين)، ٥ ملجم فيتامين ج، وأملاح معدنية أهمها الكالسيوم ١٧ ملجم، الفوسفور ٢٠ ملجم، الحديد ٠.٥ملجم، بالإضافة إلىٰ حامض التانين كرستين، تانين أميجدالين، وزيت مع مادة راتنجية صمغية، وبذلك يعتبر البرقوق غذاءً مفيدًا للأطفال والرياضيين، لأنه منقٍ ومُغَذٍ للدم ومضادٍ للعطش.

🕮 الخصائص العلاجية:

تحتوي قشرة البرقوق علىٰ مادة خافضة للحرارة، وهي بذلك مفيدة للحميات بينما لب الثمار مقو للأنسجة العصبية، ومُنقٍ للدم، ملين طبيعىٰ للمعدة والأمعاء، نافع جدًّا لحالات إسهال الأطفال، بينما مغلىٰ الأوراق كمشروب دافئ علىٰ الريق صباحًا يساعد في قتل ديدان البطن.

📖 **يوصف لحالات:**

متاعب الجهاز الهضمي، الصفراء، البواسير، التهاب الكليتين، تصليب الشرايين، الروماتيزم، النقرس، الضعف والإرهاق العام.

(٥) بطيخ/ WATER MELON

الاسم العلمي: Citrullus Vulgaris

يسمىٰ باللغة العربية الفرعونية القديمة (بدوكا) وكانت زراعته منتشرة في أعالىٰ الصعيد، وبلاد النوبة والواحات منذ آلاف السنين. ومن الجدير بالذكر أن العادة الشعبية لقزقزة اللب المعروفة حاليًا قد ورثناها عن الفراعنة الذين كانوا يستخرجون بذور البطيخ ويجففونها في الشمس ثم يتناولونها أثناء أوقات الفراغ بهدف التسلية، وأحيانًا للعلاج أيضًا.

قال (بيوناس) في كتابه (العهد القديم) أن زراعة البطيخ انتقلت من أرض مصر الفرعونية إلىٰ الشام - فلسطين - ومنها إلىٰ أرض الجزيرة العربية وتركيا ثم بقية دول البحر المتوسط، ويعرف البطيخ عند أهل الخليج العربىٰ تحت اسم (حبحب) بينما في العراق (البش أو الرقىٰ) وقد وصف العرب القدامىٰ تناول البطيخ لإزالة الأورام الصلبة وعلاج الإمساك المزمن، وضد حالات العطش وغيرها.

📖 **قال أبو بكر الرازي:**

(بذور البطيخ من جملة الأدوية التي تستعمل في حرقة وعسر البول).

📖 **قال عنه ابن سينا:**

(البطيخ ينقىٰ الدم، ويدر البول، ينفع حصوات الكلىٰ والمثانة، وينقّي الجلد، ينفع الكلف والبهاق، قشره يلصق بالجبهة فيمنع النوازل للعين والصداع النصفي).

قال الملك المظفر يوسف بن عمر (المتوفي سنة ٦٩٤هـ): (ينفع من الأمراض الحارة والحميات المحرقة، يسكن العطش، يدر البول، يغسل المثانة).

🕮 الفوائد الغذائية:

ثمار البطيخ إما أن تكون مستديرة أو مستطيلة، وتحتوي علىٰ حوالي ٩٢٪ من وزنها ماء، من ٠.٥ بروتين، ٣٪ دهون، ومن ٨.٥٪ مواد سكرية، وفيتامين أ (٥٩٠ وحدة دولية) ومجموعة فيتامينات ب١ (٠.٢ ملجم) وفيتامين ب٢ (٠.٠٢ ملجم)، وفيتامين ب ب (نياسين ٠.٢ ملجم) ونسبته عالية من فيتامين ج تصل إلىٰ حوالىٰ ١٠٠ ملجم، وعلىٰ كميات مناسبة جدًّا من حمض النيكوتنيك المضاد للإصابة بمرض البلاجرا، وكميات متنوعة من الأملاح المعدنية أهمها الكالسيوم (١٤ ملجم) والحديد (٠.٢ ملجم) مع الكبريت والفوسفور (١٢ ملجم) والصوديوم، والبوتاسيوم، وعمومًا تعتبر الثمار لبية مائية ذات عصارة غزيرة مبردة ملطفة مغذية.

أما بذور البطيخ فهي غنية جدًّا بالقيمة الغذائية، وعلىٰ عكس ما كان يعتقده الكثير منا، حيث تبلغ نسبة وجود البروتين فيها حوال ٢٧٪، والمواد السكرية حوالىٰ ١٥.٧٪، بينما ترتفع نسبة المواد الدهنية لتبلغ حوالىٰ ٤٣٪، وعمومًا يعتبر البطيخ من الفواكه الصيفية المنعشة المجددة لخلايا الجسم، ولقزقزة اللب فوائد أخرىٰ كثيرة.

🕮 الخصائص العلاجية:

نظرًا لأن لب البطيخ قلوي فإنه يفيد المصابين بحموضة المعدة، ملين خفيف، عصارته مبردة ملطفة مقاومة للعطش، ومدرة للبول، ويقال إن تناول البطيخ علىٰ الريق يساعد علىٰ نزول الحصوات الصغيرة من الكليتين والحالبين، ونتيجة لاحتواء البطيخ علىٰ كمية عالية من فيتامين ج وحمض النيوتنيك فهو يعتبر غذاءً مناسبًا للوقاية من الإصابة بمرض البلاجرا، ويعتقد حاليًا كثير من خبراء التغذية بأن عصير البطيخ لمرض الروماتيزم، كما أوضحت بعض الدراسات الطبية أن زيت بذور البطيخ يفيد مرضىٰ ارتفاع ضغط الدم. وتستعمل بذور البطيخ في الهند كملين للمعدة ومنشط عام.

🕮 يوصف لحالات:

حموضة المعدة، عسر البول، ارتفاع ضغط الدم، التيفود، الروماتيزم، حصوات المسالك البولية، الاستسقاء واليرقان.

🕮 الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات المرضية السابقة يفضل تناول ثمار البطيخ وعصيره طازجًا، وخاصة أثناء فصل الصيف الذي هو الموسم الطبيعىٰ لجنىٰ ثماره حيث يمكن تناوله مثلجًا أو غير ذلك.

🕮 الاستعمالات الخارجية:

- لحالات حمو النيل والالتهابات والبقع الجلدية... يستعمل عصير البطيخ في تدليك البشرة، ويمكن أيضًا عمل عجينة مكونة من عصير البطيخ مع قليل من مسحوق دقيق القمح لاستعمالها علىٰ شكل دهان أو لبخة للمناطق المصابة بالبقع والشوائب والالتهابات الجلدية للتقليل من حدتها، والحصول علىٰ بشرة نقية صافية.
- للصداع النصفي والتورم والتهاب الجفون... يستعمل قشر البطيخ علىٰ شكل ضمادات موضعية فوق الأماكن المصابة.

(٦) تفاح/ APPLE

الاسم العلمي: Pyrus Malus

يعتقد بأن الموطن الأصلىٰ لأشجار التفاح مناطق شرق أوربا وغرب آسيا، ويقال إن كلمة تفاح معربة من الكلمة الفارسية القديمة (تونا) وثبت أن أشجار التفاح نقلت إلىٰ مصر وتمّت زراعتها في عهد رمسيس الثانىٰ داخل حديقته، ومن مصر نقلت إلىٰ اليونان.. ثم مناطق شرق أوربا والعديد من دول البحر المتوسط، ومن المؤكد أن التفاح كان يزرع منذ أكثر من خمسة آلاف سنة، وقد استعمل أهل زمان مسحوق التفاح الجاف الممزوج بحليب ثدي المرأة لعلاجات الرمد الحبيبي، كما

عالجوا حالات النقرس والروماتيزم والصرع بعصير التفاح، بينما استعملوا عفن التفاح لعلاج الجروح المتقيحة.

قال ابن سينا:

(شراب التفاح يحلل الغازات، وعصارته تنفع الأورام والحارة الحادة، والمشوىٰ في العجين نافع لقلة الشهوة، ومن الدود، والدوسنتاريا، نافع من السموم، وورقه نافع للأورام الحارة. يدمل ويقوىٰ القلب والمعدة، ويمنع القيء).

قال ابن البيطار:

(مقو للقلب ويسر النفس، ويعطر المعدة، ويحسن الحلق، ويجود الهضم، جيد للغذاء، ويزيل الأورام الحارة).

الفوائد الغذائية:

تحتوىٰ كل مائة جرام من التفاح الطازج علىٰ حوالىٰ ٨٥٪ (ماء)، ١٥٪ (سكريات) ١٠٪ (بروتين)، ٣٪ (دهون)، ٩٪ (ألياف)، ٤٪ (بكتين)، ٨٪ (أحماض عضوية)، فيتامين أ (٩٠وحدة دولية)، فيتامين ب١ ٤ ملجم، فيتامين ب ب ١٠ ملجم، وفيتامين ب٦ ٤٠ ملجم، فيتامين ج ١٥ ملجم، وفيتامين ئىٰ ، وأملاح معدنية أهمها ١٢٠ ملجم بوتاسيوم، ٥٠ ملجم صوديوم، ٥٠ ملجم كالسيوم، و٢٥ملج مغنسيوم، ٥٠ ملجم كالسيوم، ١٥ملجم فوسفور، ٠.٣ملجم حديد، ٦ ملجم آلامين مع كميات مناسبة جدًّا من الكبريت والمنجنيز والزرنيخ والكوبالت، وقد اتضح عمليًا أن الثمرة الواحدة المتوسطة الحجم من التفاح تكسب حوالىٰ ثلث احتياجاته اليومية من الغذاء بالإضافة إلىٰ أن التفاح مرطب للجسم ومطهر للأمعاء ومساعد جيد علىٰ هضم الطعام. ويؤكد بعض خبراء التغذية بأن المواد الفعالة بالتفاحة تساعد في زيادة تنمية خلايا الأنسجة العضلية والعصبية كما يعمل فيتامين ئي/ **E** علىٰ المحافظة علىٰ درجة المرونة الطبيعية لجدران الأوردة والشرايين.

الخصائص العلاجية:

يعمل حمض التانيك المتوفر بالتفاح علىٰ إيقاف نمو البكتريا بالأمعاء وزيادة تطهيرها، وأثبتت الدراسات الطبية مؤخرًا أن المواظبة علىٰ تناول التفاح تعالج حالات الإمساك المزمن، وتقليل درجة حموضة البول، ونزول حصوات الكلىٰ والمرارة، وتخفيف متاعب الحميات، وتنشيط وظائف القلب، ويؤكد بعض العلماء أن التفاح أسرع صديق لإسعاف مرضىٰ الكبد والمعدة والأمعاء، ومن أهم ميزات التفاح أنه مضاد لحالات الذبحة الصدرية، والروماتيزم والتهابات الرئتين والإرهاق البدنىٰ والذهني.

نظرًا لكثرة تنوع وارتفاع نسبة الأحماض العضوية بالتفاح أكدت نتائج إحدىٰ الدراسات الطبية أن ذلك يساعد كثيرًا علىٰ سرعة إذابة النيكوتين الموجود بالغشاء المخاطىٰ للأمعاء، ومع استمرار المدخن في تناول التفاح لمدة يومين يلاحظ شعوره بضيق شديد عند محاولة التدخين مرة أخرىٰ. كما أن قشور التفاح تحتوىٰ علىٰ نسبة عالية من مادة البكتين الذي اتضح أنه مقاوم جيد وعنيد لحالات التهاب الأمعاء ومرض الدوسنتاريا حيث لديه القدرة الفائقة علىٰ امتصاص الماء الزائد والمواد الضارة من الأمعاء، ونظرًا لأن التفاح يحتوىٰ علىٰ نسبة عالية من البكتين فإنه يعتبر خافضًا لنسبة الكوليسترول بالدم وهو بذلك يعتبر مقاومًا للإصابة بتصلب الشرايين ومتاعب الدورة الدموية.

يوصف لعلاج حالات:

السمنة، الروماتيزم، النقرس، تصلب الشرايين، عسر البول، متاعب الجهاز الهضمىٰ والكبد والكلىٰ، ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم، قرحة المعدة والأمعاء، أمراض الرئتين.

الاستعمالات الداخلية:

- لأمراض الجهاز التنفسي، ونزلات البرد الحارة، وحصوات المرارة والكليتين،

والضعف العام... تناول الثمار الطازجة وعصير التفاح دون غيره لمدة لا تقل عن يومين أو تناول كوب من عصير التفاح صباحًا علىٰ الريق والآخر مساءً قبل النوم.

- **لقرحة المعدة والأمعاء ومتاعب الكلى والمرارة وأوجاع الروماتيزم...** تناول مبشور التفاح أو المغلىٰ شرائح التفاح بقشرها مع تحليته بقليل من شراب العرقسوس.

- **لحالات عسر البول وحصوات المسالك البولية...** يعتقد معظم خبراء العلاج بالفاكهة أن أفضل وسيلة لاستعمال التفاح في علاج هذه الحالات هي تجفيف قشور التفاح ثم سحقها علىٰ أن يتناول المريض مقدار ملعقة كبيرة من مغلىٰ المسحوق مع كوب ماء مرة صباحًا وأخرىٰ مساءً.

- **لإزالة السمنة وأوجاع الروماتيزم...** اتباع نظام غذائىٰ خاص لإنقاص الوزن وخاصة إذا كانت السمنة نتيجة لاختزان كميات زائدة من الماء في أنسجة الجسم حيث يتبع البرنامج التالي:

الإفطار: يتناول كوب دافئ من عصير التفاح الممزوج مع عصير ليمونتين الساعة ١٠ صباحًا.. تناول تفاحتان.

الغداء: تناول كوب مغلىٰ من قشر التفاح مع إضافة ملعقة كبيرة من عسل النحل، وبعد مرور ساعتين.. تناول ثلاث تفاحات بقشرها.

الساعة الخامسة بعد العصر.. تناول كوب من عصير التفاح الطازج.

العشاء: يكتفي بتناول طبق من مغلىٰ قطع التفاح المحلىٰ بعسل النحل (كومبوت).

ملحوظة: يمكن مزج عصير التفاح مع عصير الخوخ أو الجزر أو العنب بكميات متساوية بغرض التحلية أو اختيار الطعم.

- ينصح الخبراء باتباع هذا النظام الغذائىٰ لمدة أسبوع علىٰ الأقل بشأن العلاج،

واتباعه يومًا واحدًا كل شهر بغرض الوقاية من الإصابة.

(٧) تمر- بلح -/ DATE

الاسم العلمي: Phoenix Dactylifera

منذ أيام زمان...

إن أشجار البلح تأقلمت في وادئ النيل منذ أيام سحقية، وكانت مدينة طيبة ومناطق الواحات أرضًا مثالية لنمو أشجار البلح الذي كان يسمىٰ بالهيروغليفية (فونو) أما البلح المعروف حاليًا المسمىٰ (أمهات) فكان معروفًا عند قدماء المصريين بالهيروغليفية (أمت) وهو قريب النطق من العربية المصرية الآن، وقد استعمل الفراعنة البلح طازجًا ومخلوطًا بعسل النحل، وصنعوا منه العجوة، واستخلصوا منه نوعًا من العسل - يعرف حاليًا عند أهل العراق: دبس - وجاء البلح في بردية هيرست ضمن الوصفات العلاجية لأمراض المثانة وعسر البول والإمساك والتهابات المعدة والأمعاء، بينما استعمل العرب قديمًا طلع النخيل مع عسل النحل لعلاج حالات العقم عند النساء والضعف الجنسىٰ للرجال، وشرابًا لعلاج النحفاء والضعفاء.

🕮 قال ابن سينا:

(البلح جيد للثة، ويدر البول، وإذا شرب بخل عفص منع سيلان الرحم، ونزف البواسير).

🕮 البلح أنواع:

قد تصل أنواع البلح إلىٰ ما يقرب من خمسين نوعًا، وأجودها الرقيق القشر، الكثير اللحم، الحلو المذاق، الصغير النوىٰ، ومن المعروف أن البلح يمر بعدة أطوار هي:

الطلع ثم الخلال.. وهما أول ما يظهر من البلح، ويقال إنهما مفيدان للحيوية الجنسية، ثم البلح فالبسر.. وهو أقل فائدة من البلح، وبعد ذلك الرطب، وأخيرًا

التمر... عمومًا ينقسم البلح الصالح للغذاء إلىٰ ثلاثة أنواع رئيسية كما يلي:

(أ) أنواع لينة رطبة.. وهي تحتوىٰ فيها الثمار علىٰ نسبة عالية من الماء، وهذا النوع لا يمكنه البقاء فترة طويلة صالحًا للغذاء لأنه يتخمر بسرعة ومن أمثاله البلح الزغلول - الأحمر - والسماني - السيوي - والأصفر، والحياني، وبنت عاشة.. إلخ.

(ب) أنواع نصف جافة.. وتحتوىٰ علىٰ نسبة متوسطة من الماء، ويمكنها البقاء لمدة طويلة صالحة للاستهلاك، وأهم أنواعها المعروفة هي: الخضراوي، والحلاوي، والدفن، بينما في مصر هي: السيوي، العلاجوي، العمري، وفي العراقىٰ هي: الساير، الخضراوي، أم الدفن، والحلاوي، وفي بلاد تونس هي: دحلة، نور... إلخ.

(جـ) أنواع جافة.. تحتوىٰ علىٰ نسبة منخفضة من الماء، ويمكن الاحتفاظ بها لفترات طويلة صالحة للاستهلاك دون تلف أو تخمر.. مثل البلح الأبريمي، السكوتي، البركاوي، الجرجورا، الجنديلة البرتمودا.. إلخ.

الفوائد الغذائية:

إن للبلح بمختلف أنواعه وحالاته فوائد غذائية وصحية عالية تفوق العديد من الثمار والمواد الغذائية الأخرىٰ لدرجة أنه يعتبر غذاءً مثاليًّا كافيًا للإنسان، فهو يحتوي علىٰ حوالىٰ ٨٠٪ مواد سكرية ونشوية سهلة التمثيل الغذائي، وسريعة الهضم والامتصاص في خلال مدة أقصاها حوالي ساعة واحدة فقط من تناوله، ومن المتفق عليه بين علماء التغذية أن الكيلو جرام من البلح يحتوي علىٰ نفس القيمة الحرارية لكيلو جرام واحد من اللحوم، والدليل علىٰ ذلك أن كل ١٠٠ جرام من البلح الجاف تحتوي علىٰ ما يقرب من ٢٠٪ ماء، ٢.٢بروتين، ٠.٦٪ دهون، ٧٥٪ سكريات، ٢.٤٪ ألياف، ١٨٠ (وحدة دولية) فيتامين أ، نسبة من فيتامين د، ٠.٠٨ ملجم فيتامين ب١، ملجم واحد فيتامين ب٢، ٢٠ملجم فيتامين ب ب، ١ ملجم صوديوم، ٧٩ملجم بوتاسيوم، ٦٥ملجم كالسيوم، ٦٥ملجم ماغنسيوم، ١.٥ملجم منجنيز، ٥

ملجم حديد، ٧٢ملجم فوسفور، ٦٥ ملجم كبريت، ٢١ ملجم نحاس، ٨٣ ملجم كلور، ومثل هذه المحتويات الغذائية توضح لنا مدىٰ أهمية البلح سواء كان طازجًا أو مجففًا كغذاء يحتوي علىٰ العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة لنمو وحيوية الجسم، وخاصة إذا أجرينا مقارنة بين ما يحتويه البلح من الأحماض الأمينية الرئيسية - البروتين - وغيره من الفواكه والخضروات الأخرىٰ لوجدنا أن البلح يحتوىٰ علىٰ كميات عالية من تلك الأحماض الأمينية وخاصة تربتوفين، أيسوليسين، وفالين وغيرها من الأحماض اللازمة للجسم.

الخصائص العلاجية:

نتيجة لاحتواء البلح علىٰ العديد من العناصر الغذائية المختلفة مع مجموعة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الكثيرة نجد له وقاية هائلة من التعرض للإصابة بالأمراض، وفي مقدمتها الجهاز الهضمىٰ وحالات فقر الدم - الأنيميا - والمساعدة في علاج أمراض الجهاز التنفسىٰ والبولي، وقد اتضح مؤخرًا أن لتناول البلح تأثير منشط لوظائف الكليتين، وأن البلح الغير كامل النضج يقوىٰ المعدة ويقطع الإسهال المزمن، وكثرة الإفرازات الرحمية لدىٰ النساء، وتقليل حالات النزف من البواسير، وترهل اللثة، والعديد من الفوائد العلاجية الأخرىٰ.

تبين للعلماء أن البلح يحتوي علىٰ هرمون يسمىٰ (بيتوسين) له خاصية تنظيم الطلق عند السيدات الحوامل استعدادًا للولادة.. فهو منظم ومنبه لانقباضات عضلات الرحم، فيستطيع هذا الهرمون إحماء الطلق البارد، وفي نفس الوقت تقليل حدة الطلق الحامىٰ - الشديد - أي أنه ينظم درجة انقباضات الرحم أثناء الطلق حسب حاجة الحامل، والعمل علىٰ تهدئة الحالة العصبية لمساعدتها علىٰ الولادة بسهولة دون ألم. وهكذا نجد أن الله تعالىٰ فضل أن يكون البلح هو الغذاء المناسب لسيدتنا مريم العذراء × عندما جاءها المخاض، ولعل إيحاء الله ـ لمريم × أن تهز إليها بجذع النخلة لتساقط عليها رطبًا جنيًّا هو مساعدتها علىٰ الولادة بسهولة

ويسر.

كذلك من الطريف أيضًا أن الفوائد الغذائية والصحية والعلاجية لا تتوقف علىٰ تناول ثمار البلح فقط وإنما تبين من الدراسات والأبحاث العلمية أن نوىٰ البلح بجانب الاستفادة منه كوقود بدلًا من الفحم، يمكن استعمال رماده في تنظيف الأسنان وتسكين أوجاعها، وقد قام بعض الأساتذة بكلية الصيدلة بجامعة القاهرة بعدة أبحاث لمحاولة استخلاص مادة جديدة من نوىٰ البلح تصلح كمادة طبيعية لمنع الحمل، وقد نجحوا في ذلك ويجري حاليًا تجربة هذه المادة الجديدة أكلينيكيا للتأكد من صلاحيتها قبل إنتاج المستحضر الطبىٰ علىٰ نطاق الاستهلاك المحلىٰ لتغطية الصيدليات العامة، وفي نفس الوقت تقوم عدة شركات دوائية بتحميص نوىٰ البلح ثم سحقه والاستفادة منه في التركيبات الطبية لصناعة مساحيق تنظيف الأسنان.

يوصف لعلاج حالات:

ضعف النمو، الأنيميا، السل، الأمراض الصدرية، اضطرابات الجهاز الهضمي، مقاوم لحالات السرطان والشيخوخة، يفيد الحامل ويساعدها علىٰ الولادة السهلة، أثناء فترة النقاهة من الأمراض وبعد العمليات.

الاستعمالات الداخلية:

- **لحالات الإمساك والأنيميا وعسر البول...** تناول البلح الطازج بكافة أنواعه وأشكاله، أو تناول منقوع البلح الجاف - خشاف - بمعدل كوب صباحًا علىٰ الريق والآخر مساء قبل النوم.

- **للنفساء والناقهين من الأمراض وبعد العمليات الجراحية...** تناول منقوع التمر في الحليب الدافيء من ١-٣ أكواب يوميًّا.

- **لحالات الإسهال الشديد...** تناول ثمار البلح الغير تام النضج ثلاث مرات يوميًّا.

- **لالتهاب الجهاز التنفسي...** تناول البلح الطازج أو التمر ويمكن أيضًا تناول مشروب منقوع البلح الجاف - خشاف - علىٰ الريق صباحًا.

٨- تين برشومي.

٩- تين شوكي.

١٠- توت.

١١- جزر.

١٢- جوافة.

١٣- جميز.

١٤- خوخ.

١٥- رمان.

(٨) تين برشومى/ FIG

الاسم العلمي: Ficus Carica

منذ أيام زمان...

عرف الفراعنة ثمار التين وأطلقوا عليها بالهيروغليفية (تون) ونلاحظ أن هذا الاسم قريب الشبه جدًّا من الاسم العربيٰ الحالي، وما زالت رسومات أشجار وثمار التين منقوشة علىٰ جدران الكثير من مقابر بنيٰ حسن وخاصة قبر الملك كينا، وكان القدماء يكثرون من تناوله كغذاء، ودواء لتفتيت الحصوات.

حيث كان للتين أهمية خاصة ومقدسة عند الفراعنة الذين استعملوه في الغذاء والدواء، فقد ذكر التين في بردية إيبرز الطبية ضمن بعض الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز الهضميٰ ولطرد الديدان من البطن والأمعاء، وعلاج بعض الأمراض الصدرية والقلب، بينما جاء في بردية هيرست الطبية لعلاج الرئة والكبد

والمثانة والبلهارسيا.

📖 **قال عنه أبو بكر الرازي:**

(التين يقلل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيئ، ويساعد علىٰ ظهور طفح الجدرىٰ ومنع الخفقان والحرارة، ويعالج ورم الكلىٰ بالتين والمسلوق وماء العسل ضمادًا).

📖 **قال عنه ابن سينا:**

(التين مفيد جدًّا للحوامل والرضع، وهو أكثر غذاء من جميع الفواكه يضمد به الأورام الصلبة، ويفيد حالات الإسهال والدوسنتاريا، ورقه ينفع القوباء، البثور المزمنة، وإن استعمل التين مع قشور الرمان شفي الداحس).

📖 **قال عنه ابن البيطار:**

(شراب التين لطيف مسمن، وينفع طبخه لأورام الحلق، ولبنه مع عسل النحل المنزوع الرغوة من غشاوة العين تقطيرًا، وشراب منقوعه ينفع السعال المزمن وأوجاع الصدر، وهو يقطع العطش وينفع الكلىٰ والمثانة مقاوم للسموم والسل والضعف الجنسي).

📖 **الفوائد الغذائية:**

التين البرشومىٰ أنواع منه الأبيض الفرنسي، والأصفر الدسم والبنفسجىٰ العربىٰ الغذائىٰ الطبىٰ الرائع فهو مرطب سهل الهضم يؤدىٰ إلىٰ الإحساس بالشبع بالإضافة إلىٰ ارتفاع قيمته الغذائية العالية لأن كل مائة جرام من التين البرشومىٰ الطازج تحتوىٰ علىٰ نسبة عالية من السكريات تصل إلىٰ أكثر من حوالىٰ ٢٠٪ من وزنه، وتعطىٰ ٨٠ سعرًا حراريًّا، بينما ترتفع هذه النسبة في التين الجاف لتبلغ حوالىٰ ٣٧٠ سعرًا حراريًّا، بالإضافة إلىٰ احتوائه علىٰ أكثر من جرام بروتين، أما بالنسبة للثمار الطازجة فتحتوىٰ علىٰ ما يقرب من ٠.٤جرام دهنيات، ١٩.٦جرام نشويات، ٥٤ ملجم كالسيوم، ٦ ملجم حديد، ٣٢ ملجم فوسفور، آثار للنحاس، وعلىٰ مجموعة

فيتامينات أهمها فيتامين أ تبلغ قيمتها ٨٠ وحدة دولية، ٠.٠٥ ملجم فيتامين ب المركب، ٢ ملجم فيتامين ج، ونلاحظ أن كل هذه المكونات الغذائية ضرورية لبناء جميع أنسجة الجسم والمحافظة علىٰ سلامتها ووقايتها لكثير من الأمراض، كما اتضح أن لمكونات التين تأثيرات رائعة لإنتاج هيموجلوبين الدم، وهو بذلك يعتبر وقاية حقيقية من الإصابة بالأنيميا - فقر الدم - ويكسب الجسم طاقة حرارية عالية، ويضمن له حياة صحية سليمة.

الخصائص العلاجية:

من أهم مميزات التين قدرته الفائقة علىٰ معالجة حالات الإمساك وارتفاع ضغط الدم، والنزلات الصدرية والتهابات المسالك البولية، وتعتبر المادة اللبنية التي تسيل عند قطع سيقان أوراقه مفيدة جدًّا لعلاج الأمراض الجلدية وخاصة الصدفية والبهاق. كما اتضح أن منقوع التين في الماء (خشاف) أو اللبن مفيد جدًّا لمرضىٰ الجدرىٰ والحصبة والتهابات الجهاز التنفسي، وتجرىٰ الدراسات الأكاديمية حاليًا لمعرفة مدىٰ الفوائد العلاجية لثمار التين لحالات اضطرابات الجهاز الهضمىٰ وإمكانية خفض نسبة السكر في الدم.

وقد استطاع العلماء مؤخرًا الاستفادة من العصارة اللبنية البيضاء اللون التي تستخرج من ساق التين البرشومىٰ الغير ناضج في عمل عقار طبىٰ له تأثيرات قابضة لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسىٰ والأمراض الجلدية وخاصة القوباء والصدفية والجرب، وكذلك عمل مستحضرات طبية علىٰ شكل كريم لاستعاده مرونة ونعومة الجلد الخشن.

يوصف لعلاج حالات:

الأنيميا الإمساك، عسر الهضم، قروح الجهاز الهضمي، التهابات الجهاز التنفسىٰ أثناء فترات الحمل والرضاعة، الإرهاق البدنىٰ والعصبي، الأمراض الجلدية.

🕮 الاستعمالات الداخلية:

- **لعلاج حالات الإمساك المزمن...** توجد وصفة علاجية قديمة ناجحة.. تتكون من (٥خمس) حبات من ثمار التين الطازج بحيث تقطع كل منها إلىٰ شرائح صغيرة لتوضع في إناء مصنوع من الزجاج أو من الخزف ثم تضاف إليها (٤أربع) ملاعق كبيرة من زيت الزيتون مع عصير ليمونتين ويترك الإناء مغطىٰ ليلة كاملة - حوالىٰ ١٢ ساعة - ثم يصفي المزيج من الزيت صباحًا ليتناوله المصاب علىٰ الريق.

- **لحالات ضغط الدم المنخفض والتهابات الجهاز التنفسي...** يستعمل مشروب منقوع التين والجرعة المناسبة (٣أكواب) يوميًّا بحيث يتناولها المريض قبل الوجبات الثلاثة. كما يستعمل منقوع التين الجاف كغرغرة لإزالة التهابات الحنجرة والقصبات الهوائية بمعدل ثلاث مرات يوميًّا، وتناول التين طازجًا أو جافًا يعمل علىٰ إزالة درجة الحموضة الزائدة بالمعدة والدورة الدموية.

- **لحالات سوء الهضم والإمساك وقرحة المعدة والأمعاء...** تستعمل ثمار التين الطازجة بمعدل (٣ حبات) يوميًّا علىٰ الريق صباحًا وبعد تناول العشاء مساءء، كما يستعمل أيضًا منقوع الثمار الجافة علىٰ شكل (خشاف) والجرعة المناسبة كوب صباحًا وآخر مساءً، كما نستطيع الاستفادة كثيرًا من تناول التين الشوكىٰ في هذا المجال.

- **للحوامل والمرضعات والأطفال والناقهين وفقر الدم...** يعتبر تناول التين بكافة أشكاله مفيدًا جدًّا لتلك الحالات من الناحية الغذائية، والقدرة علىٰ زيادة إدرار اللبن، وتقليل أثر الحوامض بالجسم، وإزالة حالات الضعف البدنىٰ والإرهاق العصبىٰ واضطرابات عسر الهضم والامتصاص.

🕮 الاستعمالات الخارجية:

- **لتقرحات اللثة وخراج الفم...** تقشر ثمرة التين وتهرس مع وضعها في كوب ماء دافيء وتترك لمدة ساعتين ثم يستعمل المزيج علىٰ شكل مضمضة، كما يمكن

أيضًا استعمال شرائح التين لوضعها كلبخات موضوعية فوق القروح والخراريج الموجودة باللثة والفم وغيرها.

- **للأمراض الجلدية وخاصة الصدفية والقوباء...** يستعمل عصير سيقان الثمار النيئة - السائل اللبنىٰ - كدهان موضعىٰ من ٢-٣ مرات يوميًّا لحين الوصول إلىٰ الشفاء التام.

- **للحروق البسيطة والالتهابات الجلدية...** تستعمل ثمار التين الطازجة بعد تقطيعها إلىٰ شرائح مناسبة لوضعها فوق أماكن الإصابة علىٰ شكل ضمادات مع تثبيتها برباط شاش، ثم تستبدل بغيرها صباح اليوم التالي، وفي حالة عدم توافر التين الطازج يمكن استعمال التين المجفف عن طريق هرسه جيدًا ثم استعماله بنفس الطريقة.

- **للجروح والقروح العفنة...** تضمد بمغلىٰ ثمار التين الجاف مع اللبن الحليب علىٰ أن تثبت فوق منطقة الإصابة مباشرة بواسطة رباط من الشاش، ويجدد الغيار بنفس الأسلوب من ٢-٣ يوميًّا، وحتىٰ زوال العفونة والتأكد من الشفاء التام.

(٩) تين شوكي/ INDIAN FIG

الاسم العلمي: Cactus Opuntia

عندما نزلت الآية الكريمة التي أقسم فيها المولىٰ عز وجل بالتين والزيتون نلاحظ أن كلمة التين جاءت مطلقة بحيث يمكن أن تعنىٰ كل من التين البرشومىٰ والشوكىٰ معًا، والله أعلم فإذا تأملنا وتدبرنا ثمار التين الشوكىٰ نجدها إعجازًا ربانيًا يدل علىٰ وحدانية وحكمة الخالق عز وجل الذي جعل انتشارها يكثر في البلاد والمناطق الحارة والمعتدلة علىٰ السواء، وخاصة الصحراوية والجبلية منها لتنبت وتنمو لوحدها بفضل الله، وليس لآدمىٰ فضل في زراعتها ورعايتها أو ريها، فهي تكتفي بما يتيسر لها من حبات المطر، وقطرات الندىٰ لتنضج وتتعسل من لهيب الشمس المحرقة، وهي تختلف أنواعها وألوانها وأحجامها حسب طبيعة البيئة التي

نشأت فيها.

منذ أيام زمان...

تعرف ثمار التين الشوكي في كثير من المناطق بعدة أسماء مختلفة حيث تسمىٰ بالتين الهندي، والتين المغربي بينما تعرف عند أهل الشام بالصبير أو صبارية، وقد جاء هذا النوع من التين ضمن وصفة علاجية لعملاق الطب العربي الإسلامىٰ أبىٰ بكر الرازىٰ عندما قال: مما يعين علىٰ ظهور الجدرىٰ تناول مشروب مكون من خمس تيان صفر (شوكي) مع ٧ دراهم عدس مقشور + ٣ دراهم لبان ذكر + ٣ دراهم كثيراء + ٥ دراهم بذر الرازيانج ويغلىٰ الجميع مع رطل ونصف ماء، وكان العرب يصفون التين الشوكىٰ لمقاومة حالات الإسهال والدسنتاريا.

🕮 الفوائد الغذائية:

إن هذه الثمرة الغذائية اللذيذة الطعم السكرية المذاق المرطبة للجسم جعلها الله تعالىٰ مثالًا رائعًا علىٰ التحدىٰ والصبر بفضل خالقها الذي تبارك، وجعلها غذاءً للتائهين والهائمين في الصحراء، وكذلك لكثير من الحيوانات الأليفة مثل الماعز وغيرها. فإذا تأملنا هذه الثمرة نجدها في حجم الكمثرىٰ تقريبًا، لها قشرة سميكة تحتوىٰ علىٰ مسام كثيرة تنبت في كل منها أكثر من شوكة دقيقة ناعمة حادة، وهي من نوع الشوك الذي ينفذ إلىٰ داخل اليد بمجرد تلمسها، لذلك فإن عملية تقشيرها تحتاج إلىٰ حذر شديد وخبرة خاصة، أما الثمرة نفسها فإنها ممتلئة بذورًا وطعمها عسليًا لذيذًا له خصوصيته بحيث لا يمكن أن يشبه طعم أىٰ من الثمار الأخرىٰ، وتشكل بذورها السمراء الداخلية حوالىٰ ثلث وزنها، وهي لا يمكن فصلها عن الثمرة.

ومن أهم الفوائد الغذائية للتين الشوكىٰ احتوائه علىٰ مواد سكرية تصل نسبتها لحوالىٰ أكثر من ١٤٪ من وزنها، ١.٥٪ بروتينات، وكمية كافية جدًّا من فيتامين أ، ج، وكذلك مقادير كبيرة من الأملاح المعدنية وخاصة الفوسفور والكالسيوم.

🕮 الخصائص العلاجية:

من الناحية الوقائية نجد أنه مع كل قضمة من ثمار التين الشوكي تحمل معها إلىٰ اللثة مزيدًا من الصحة والقوة والصلابة، وإلىٰ الأسنان بريقًا ناصعًا، بينما البذور الداخلية السمراء لها تأثيرات ملينة فائقة الجودة بحيث لا يمكن مقارنتها بأعظم العقاقير الطبية الملينة في العالم، بل إن هذه الفاكهة هي الوحيدة الفعالة لمساعدتنا في عملية الهضم عقب تناول وجبات الطعام الدسمة..فقد اتضح علميًّا أن لتناول التين الشوكىٰ تأثيرًا منشطًا لجدران المعدة والأمعاء، وتنظيفها من أىٰ طعام دهنىٰ يكون ملتصقًا بهما، وبذلك نجد هذه الفاكهة العظيمة أفضل دواء لعلاج حالات الإمساك وعسر الهضم، فهي بمثابة ملين طبيعىٰ ممتاز للمعدة والأمعاء، ولهذا ينصح دائمًا عند الرغبة في تنظيف محتويات الجهاز الهضمىٰ من كثرة الفضلات الضارة المتجمعة بتناول التين الشوكىٰ صباحًا علىٰ الريق وكذلك من أجل إزالة حالة الإمساك، والقضاء علىٰ رائحة الفم الغير مستحبة وعلاج الاضطرابات الهضمية.

(١٠) توت (فرصاد)/ MULBERRY

الاسم العلمي: Marus Nigraluba

يسمىٰ باللغة الفرعونية (تحوت) ونلاحظ أن اللفظ قريب الشبه جدًّا باللفظ الحالىٰ (توت) بينما أطلق عليه العرب قديمًا (فرصاد) ومنه النوع الأسود المعروف بالشامىٰ ويسمىٰ علميًّا (**Morus Nigra**) والتوت الأحمر المعروف بالرومي، والتوت الأبيض المعروف بالحلبىٰ ويسمىٰ علميًّا (**Morus Ulba**)، الذي يعتبر موطنه الأصلىٰ مصر الفرعونية نظرًا لعثور علماء الآثار علىٰ كميات منه مع التوت الأسود في العديد من المقابر الفرعونية بمنطقة هوارة حيث كان التوت يستعمل قديمًا كغذاء ودواء، وجاء عصير التوت في البرديات الطبية الفرعونية كوصفة لعلاج حالات البلهارسيا وحرقان المعدة والكحة والسعال الديكي.

🕮 قال ابن سينا:

(الفرصاد الحلو حار رطب والحامض الشامىٰ بارد رطب يحبس أورام الحلق والفم، وفي جميع أصناف التوت إدرار من البول، والتوت الشامي وإن أسرع من المعدة فهو بطيء من الأمعاء، ولكن عصارته قابضة خصوصًا إذا طبخت، ويمنع سيلان المواد إلىٰ الأعضاء، وإذا طبخ ورقة مع ورق العنب وورق التين الأسود بماء المطر سود الشعر، ينفع من القروح الخبيثة ليخففها، وعصارته تنفع أيضًا بثور الفم).

🕮 قال ابن البيطار:

(التوت الأبيض يبرد ويرطب وينفع الحلق، والأجود أكله علىٰ الريق لا بعد الطعام، والشامىٰ ينفع من أورام الحلق واللثة والجدرىٰ والحصبة والسعال خصوصًا الشراب، يبرئ القروح والحرق طلاء. إذا أضيف الخل وورق الخوخ إلىٰ التوت أخرج الدود حيًّا عن تجربة).

قال الملك المظفر يوسف بن عمر (المتوفي سنة ٦٩٤):

(يحبس أورام الفم والحلق، ورقه يمنع الذبحة والتهاب اللوزتين ملين ومقو للمعدة والأمعاء، عصارته نافعة من أورام الحلق واللهاة، مدر للبول).

🕮 الفوائد الغذائية:

تحتوىٰ كل مائة جرام من التوت علىٰ حوالىٰ ١.٥٪ من وزنها بروتين، ١٪ دهون، ١٤.٥ كربوهيدرات، ٤.٥٪ ألياف، ونسبة مرتفعة من فيتامينات أ، ب، ج، ٤٩ ملجم كالسيوم، ١٠٠ ملجم حديد، ٥٢ ملجم فوسفور، ومقادير متفاوتة من البوتاسيوم والصوديوم، والكبريت والنحاس والمانيزيا بالإضافة إلىٰ التانين القابض المقوي، وبعض المواد الصمغية، وما يقرب من ٢٠٪ حمض الليمون، ونظرًا لوجود تلك المقادير المتنوعة من المواد الضرورية للجسم فهو يعتبر غذاءً مفيدًا لجميع الأعمار، وفاتحًا للشهية ومقاومًا لحالات العطش.

🕮 الخصائص العلاجية:

أكدت إحدىٰ الدراسات المعملية حديثًا أن لتناول عصير التوت تأثيرًا هرمونيًا ذكريًا يساعد في تقوية وتنشيط المصابين بحالات الضعف الجنسي، بينما المشاهدات العلمية أن تناول ثمار التوت يساعد في خفض نسبة السكر في الدم والبول، كما تبين فاعليته العظيمة كملين للمعدة والأمعاء ومقاومة بعض أمراض الكبد والسعال والحصبة.

🕮 يوصف لعلاج حالات:

الأنيميا، الجدري، الحصبة، التهابات الحلق والجهاز البولي، والإمساك، والداء السكري، وعسر البول وأوجاع الأسنان واللثة.

🕮 الاستعمالات الداخلية:

- **لحالات الأنيميا والجدرى والحميات، والتهابات الجهاز التنفسي...** تؤكل ثمار التوت أو عصيرها بمعدل ٢-٣ أكواب يوميًّا.

- **لإزالة التهابات الحلق وأورام اللثة وأوجاع الأسنان...** يستعمل عصير التوت غرغرة، ومضمضة ثلاث مرات يوميًّا.

- **لإيقاف الإسهال وطرد الديدان المعوية...** يشرب مغلىٰ جذور التوت بمعدل كوب واحد يوميًّا صباحًا علىٰ الريق.

(١١) جزر أصفر / CARROT

الاسم العلمي: Daugus Carota Sativa

رغم أن هذه الثمار تعتبر من الخضروات إلا أنه نظرًا لحلاوتها ورخص ثمنها يمكن اعتبارها فاكهة شعبية غالية الفائدة، فقد اتضح أن الجزر الأصفر الطازج يحتوىٰ علىٰ الجلوكوز والسكروز والبروتين والعديد من الفيتامينات مع نسبة عالية جدًّا من الفيتامينات، وتكمن المادة الفعالة في الجزر تحت القشرة مباشرة، ولذلك

يجب عدم تقشير الجزر عند تناوله حتىٰ لا تقل فائدته الطبيعية بحوالىٰ نسبة ١٣-١٥ ٪.

🕮 الفوائد الغذائية:

يحتوىٰ الجزر الطازج علىٰ ٨٨٪ من وزنه ماء، ٠.٣٪ دهن، وكل مائة جرام من الجزر تحتوىٰ علىٰ ٩ جرامات سكر (ديسكتروز، ديكستورز)، ٩ ملجم بروفيتامين أ (كاروتين)، ٦ ملجم فيتامين ب١، ٧ ملجم فيتامين ب٢، ٥ ملجم فيتامين ج مع كميات مناسبة من فيتامين ب ب، وحمض الأسكوربيك، وفيتامين د، هـ مع بكتين وأسبارجين وروكاربين، ونسبة عالية من الأملاح المعدنية المتنوعة تصل نسبتها إلىٰ ٢٠٠ ملجم بوتاسيوم، ٣٨ ملجم مغنسيوم، ٥١ ملجم كالسيوم، ٥٥ ملجم فوسفور، ١.٤ ملجم حديد، ٢١ ملجم أملاح نيترات، وكميات مناسبة من الكلور والصوديوم والزرنيخ والكبريت والنحاس، والكوبالت والبروم والأيودين، وقد أكد علماء الكيمياء الحيوية والتغذية فائدة تناول الجزر كغذاء يساعد في اتزان عملية النمو ولتجديد خلايا الجسم والمحافظة علىٰ سلامة النظر ليلًا، والأغشية المخاطية وبشرة الجلد ويقررون بأنه يمكننا تكوين وجبة غذائية متكاملة عن طريق استغلال الأطباق المتنوعة من الجزر مثل الحساء والمخللات والسلاطة والعصير والمربىٰ والكيك وغيرها من أطباق الحلوىٰ.

أما بذور الجزر الأصفر فتحتوىٰ علىٰ العديد من المواد الغذائية الوقائية المفيدة مثل بوتوريك، آزارون، كاروكول، دوكول، ويستخرج من البذور زيت الجزر الذي تصل نسبته إلىٰ حوالىٰ ١.٥٪ من وزن البذور ويحتوىٰ الزيت علىٰ البينين والليمونين، وحمض أزوبوتيريك.

🕮 الخصائص العلاجية:

اتضح أن الزيت المستخرج من بذور الجزر يحتوىٰ علىٰ العديد من المواد الشافية التي في مقدمتها الدوكارين (**Doukarin**) التي تعمل في المساعدة علىٰ توسيع

جدران الأوعية الدموية وتهدئة التشنجات العضلية ومقاومتها. أما بقية المواد التي يحتوىٰ عليها الجزر فتعمل علىٰ تنقيته وتدعم محتويات الدم وتنشط وظائف الكبد، والكليتين، والصفراء، وتجديد خلايا الجلد والمساهمة في سرعة التئام الجروح وزيادة إدرار حليب المرضعات وتنظيم وظائف الأمعاء، ولتناول الجزر خاصية مكافحة الإمساك، وفي نفس الوقت قطع حالات الإسهال، ونظرًا لأن كل مائة جرام من الجزر تحتوىٰ علىٰ ٢٣ سعر حرارىٰ فإنه يفيد علاج المصابين بالسمنة لأنه يساعد علىٰ الإحساس بامتلاء المعدة دون اختزان محتوياته بالجسم.

🕮 الجزر لمقاومة السرطان..

قرر خبراء الطب بأن الجزر يجب أن يدخل في أول قائمة الخضروات في نظام تغذية مرضىٰ السرطان بعد أن أكدت التجارب الطبية أن تناول عصير الجزر يوميًّا يساعد بصفة خاصة علىٰ شفاء حالات سرطان الجلد.

🕮 يوصف لعلاج حالات:

أمراض القلب، الأنيميا، ضعف النظر، حصوات المسالك البولية، الأمراض الصدرية، قرحة المعدة والأمعاء، الديدان المعوية، عسر البول، الأكزيما، القروح والجروح واضطرابات البشرة، سرطان الجلد الإسهال.

🕮 الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات السابقة يمكن تناول الجزر كما هو أو عصيره بمعدل من ١-٢ كوب يوميًّا بالإضافة إلىٰ استغلال الجزر في عمل أطباق السلاطات والحساء وبعض أصناف الحلوىٰ.

- **لطرد الديدان المعوية والدودة الشريطية والإمساك...** تناول عصير الجزر بمعدل كوب صباحًا علىٰ الريق، وآخر قبل الغذاء والثالث بعد العصر لمدة لا تقل عن أسبوع حتىٰ يتم الشفاء.

- **لالتهابات الأغشية المخاطية بالفم والجهاز التنفسي ومتاعب القلب...** يمكن تناول الجزر الطازج في شتىٰ صوره وأطباقه المتنوعة بالإضافة إلىٰ تناول مغلىٰ مسحوق البذور بمعدل ملعقة صغيرة علىٰ نصف كوب ماء مغلىٰ صباحًا علىٰ الريق.

- **للتخلص من السمنة الزائدة...** نظرًا لانخفاض القيمة الحرارية للجزر واحتوائه علىٰ كمية عالية من الألياف الطبيعية يمكن استعماله في النظم الغذائية الخاصة بعمليات إنقاص الوزن لأنه يساعد علىٰ الإحساس بالشبع دون تراكم محتوياته الغذائية بالجسم.

- **للتخلص من حصوات الكلى والمسالك البولية...** تناول مسحوق بذور الجزر بمعدل ملعقة صغيرة علىٰ كوب ماء مغلىٰ مرة صباحًا علىٰ الريق وأخرىٰ بعد العصر.

- **لحالات عسر البول والطمث وقلة حليب المرضعات...** تناول ملعقة صغيرة من مسحوق البذور مع كوب ماء مغلىٰ من ٢-٣ أكواب يوميًّا.

- **للاضطرابات العصبية والغدة الدرقية وضعف الرؤية ليلًا ولمرض الداء السكري...** تناول عصير الجزر الطازج بمعدل من ٢- ٤ أكواب يوميًّا.

- **لمتاعب الكبد والصفراء واليرقان...** تناول مبشور الجزر مع تحليته بقليل من السكر النبات أو بدونه بمعدل طبق صغير أو طبق كبير يوميًّا.

- **لمقاومة إسهال الأطفال...** يضاف مغلىٰ مبشور الجزر إلىٰ حليب الأطفال لحين انقطاع حالة الإسهال.

الاستعمالات الخارجية:

للجروح والحروق والأكزيما، ورضوض العظام والعضلات... يستعمل معجون مسحوق بذور الجزر مع عسل النحل علىٰ شكل دهان موضعىٰ مرة صباحًا وأخرىٰ قبل النوم.

(١٢) جوافة / GUAVA

الاسم العلمي: Psidium Pomiferum

يقال إن أمريكا هي الموطن الأصلىٰ لأشجار الجوافة التي انتقلت إلىٰ عدة مناطق عربية أفريقية وآسيوية منها مصر والسودان والجزائر والعراق وغيرها.. ورغم أنها فاكهة شعبية نظرًا لرخص ثمنها إلا أنها تعتبر من الفواكه الحمضية الغنية جدًّا بالعناصر الغذائية والفوائد العلاجية.

🕮 الفوائد الغذائية:

تبلغ نسبة وجود البذور بالثمرة إلىٰ مجموع وزنها حوالىٰ ١٥٪ وتحتوىٰ الثمار علىٰ ما يقرب من ١٧٪ سكريات، ٠.٤ ٪ دهنيات، ١٪ بروتين، وكلها مواد سهلة التمثيل بالجسم بالإضافة إلىٰ كميات كبيرة من فيتامينات أ (٢٠٠ وحدة دولية) وفيتامين ب١ (٠.٠٥ملجم) وفيتامين ب٢ (٠.٠٤ملجم) ونسبة عالية من فيتامين ج مع كميات متنوعة من الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم، والفوسفور، والحديد، ومن الجدير بالملاحظة أن القشرة الخارجية والطبقة الأولىٰ من لب الثمار هي أغنىٰ أجزاء الثمرة بالفيتامينات والأملاح المعدنية من داخلها، وقد أثبتت التجارب العلمية أن تناول كمية قليلة من ثمار الجوافة اللذيذة الطعم العطرية الرائحة يعتبر كافيًا لحصول الجسم علىٰ متطلباته من الفيتامينات والأملاح المعدنية ويكسبه مناعة ضد الإصابة بمرض الأقربوط لمدة ثلاثة شهور.

🕮 الخصائص العلاجية:

نظرًا لاحتواء الجوافة علىٰ نسبة عالية من حمض التانيك القابض فهي تساعد في تقوية الأغشية الداخلية المبطنة للجهاز الهضمي، وللثمار تأثيرات ملطفة مبردة، وتبين للخبراء أن الأوراق الطازجة للجوافة تحتوىٰ علىٰ نسبة عالية من الزيوت العطرية التي لها تأثيرات خافضة للحرارة، وكذلك علىٰ بعض أنواع من المضادات الحيوية الطبيعية التي لها القدرة علىٰ إبادة الجراثيم دون حدوث أية أضرار جانبية للجسم.

🕮 توصف لعلاج حالات:

الأسقربوط، التهابات الجهاز التنفسي، الحميات المتقطعة، الإسهال.

🕮 الاستعمالات الداخلية..

بالنسبة لجميع الحالات المرضية السابقة يمكن استعمال ثمار الجوافة كما هي طازجة أو تناول مسحوق الثمار الجافة بمعدل ملعقة صباحًا وأخرىٰ مساءً علىٰ نصف كوب لبن دافيء أو عصير فاكهة أو ماء محلىٰ بعسل النحل أو السكر.

أما لحالات التهاب الجهاز التنفسي وخاصة السعال والنزلات الصدرية والحميات فيستعمل منقوع مغلي الأوراق الطازجة بمعدل كوب صباحًا وآخر مساءً حتىٰ الشفاء.

(١٣) جميز/ SYCOMOR FIG

الاسم العلمي: Ficus Sycamorus

إن الجميز من الأشجار المقدسة عند الفراعنة كما جاءت أيضًا في كثير من الكتب المقدسة، ويطلق علىٰ الجميز بالهيروغليفية (نوهي) وكثيرًا ما نشاهد علىٰ جدران مقابر قدماء المصريين نقوشًا لهذه الشجرة وقد خرجن من داخلها المعبودات (نوت، حاتحور، نايت) باعتبارهن آلهة للرحمة والحنان ورعاية وحماية الموتىٰ كما وجد علماء الآثار العديد من المقابر الفرعونية التي بداخلها سلال خاصة مملوءة بثمار الجميز الجافة مع بعض أوراق أشجار الجميز داخل توابيت بعض الموتىٰ.

ومن الجدير بالذكر أن العديد من رسومات ونقوش أشجار الجميز نجدها علىٰ جدران الكثير من مقابر بنىٰ حسن، وخاصة التي يرجع عهدها إلىٰ الأسرة الثانية عشر (حوالىٰ ١٧٣٠ق.م) ومن روائع هذه الرسومات تلك اللوحة المنقوشة علىٰ جدران مقبرة الأميرة (تيتي) وهي واقفة تؤدىٰ الصلاة أمام شجرة جميز الحياة، والدليل علىٰ

أهمية وفائدة الجميز أن الملك أوزوريس دُفن داخل تابوت مصنوع من أخشاب أشجار الجميز.

لقد عرف الفراعنة الخواص العلاجية للمادة اللبنية التي تسيل طبيعيًا أو بفعل شقوق في نهاية ثمار الجميز واستعملوها دهانًا لعلاج الأمراض الجلدية وخاصة الصدفية، ولسعات وعضات الثعابين، بينما جاءت ثمار الجميز ضمن الوصفات الفرعونية لعلاج حالات التهابات اللثة والإمساك وجاء عصير الجميز في لإحدىٰ أوراق البردىٰ لعلاج أمراض الكبد والنزلات المعوية والأسقربوط.

قال ابن سينا:

(الجميز في لبنة قوة ملينة محللة للدم جدًّا.. قيل إن لبن هذه الشجرة ملزقة ملحمة للجراحات العسرة، وكذلك يحلل الأورام العسرة، نافع من الأقشعرار، وكذلك نافع للسع الحشرات شرابًا وطلاءً).

قال ابن البطار:

(الجميز يغذىٰ وينفع المعدة الباردة).

قال السلطان الأشرف يوسف التركماني:

(الجميز نافع من الأورام العسرة، يلصق الجراحات، عصارة ورقه تقلع آثار الوشم، وتنضج الدمامل).

الفوائد الغذائية:

من أصنافه: الرومي (التركي الفلكي) وهو الصنف الرئيسىٰ في جمهورية مصر، والنوع الآخر هو الكلابي (البلدي العربي) وثماره أصغر من النوع الرومي، وللأسف الشديد رغم التقدم العلمىٰ ووفرة الأبحاث المتنوعة سواء في العديد من كليات الزراعة أو الصيدلة لم يتعرض العلماء العرب لمزيد من البحث والمعرفة حول أهمية ثمار الجميز من الناحية الغذائية، واكتفوا بالمرور العابر علىٰ هذه الثمار بأنها تحتوىٰ

بصفة عامة علىٰ المواد الكربوهيدراتية والدهنية وبعض الأملاح المعدنية وغيرها، ونطالب في هذا الكتاب من جميع طلاب وطالبات الدراسات العليا بكليات الزراعة والصيدلة والاقتصاد المنزلىٰ ومعاهد التغذية بضرورة إلقاء مزيد من الضوء علىٰ الأهمية الغذائية للجميز وإجراء الأبحاث المعملية اللازمة للوقوف علىٰ أهم المكونات الغذائية والمواد الفعالة.

🕮 الخصائص العلاجية:

أكدت إحدىٰ الدراسات الطبية التي نشرت نتائجها في المؤتمر الدولىٰ للأمراض الجلدية الذي عقد عام ١٩٨٠ في باريس أن العصارة اللبنية السائلة من ثمار الجميز الناضج لها فاعلية علاجية عظيمة لكثير من الأمراض الجلدية وعلىٰ رأسها مرض الصدفية والقوباء، والجرب وذلك عن طريق استعمالها دهانًا موضعيًّا، وعند تحليل هذه العصارة اللبنية اتضح للعلماء احتوائها علىٰ نوع طبيعىٰ قوىٰ من المضادات الحيوية القادرة علىٰ إبادة الجراثيم بشكل مؤكد مع وجود مواد أخرىٰ لها فاعلية كبيرة وواضحة في المساعدة علىٰ سرعة التئام الجروح وآثار القروح والحروق البسيطة. بينما تناول ثمار الجميز عن طريق الفم تساعد كثيرًا في علاج أمراض الكبد، وتطهير المعدة والأمعاء وسرعة التخلص من النزلات المعوية وحالات الإمساك والتهابات الفم والجهاز الهضمي.

🕮 يوصف لعلاج حالات:

متاعب الجهاز الهضمىٰ والكبد، التهابات الفم وترهلات اللثة الجرب، القوباء، الصدفية، الجروح والبثور.

🕮 الاستعمالات الداخلية:

- **لالتهابات الجهاز الهضمى والكبد..** تناول عصير ثمار الجميز بمعدل كوب واحد يوميًّا علىٰ الريق أو تناول ما يعادل خمس حبات طازجة.

- للنزلات المعوية والإمساك وانتفاخات البطن.. تناول ثمار الجميز الناضجة بعد غسلها جيدًا.

- لالتهابات الفم وترهلات اللثة.. تمضغ ثمار الجميز لأطول فترة ممكنة، ويمكن الاستفادة من عصير الجميز في استعماله كمضمضة للفم من ٢ إلىٰ ٣ مرات يوميًا.

📖 للاستعمالات الخارجية:

- لجميع الأمراض الجلدية والجروح السطحية.. تستعمل شرائح الجميز الناضج موضعيًا علىٰ شكل ضمادات مساءً قبل النوم مع تثبيتها جيدًا برباط شاش.

- لأمراض الجرب والقوباء والصدفية والقروح.. تستعمل العصارة اللبنية السائلة من الجميز علىٰ شكل دهان موضعىٰ من ٢-٣ مرات يوميًّا.

(١٤) خوخ / PEACH

الاسم العلمي: Prunus Persica

عثر خبراء الآثار علىٰ كميات من ثمار ونوىٰ الخوخ في العديد من مقابر هوارة وكوم أوشيم وسقارة، وتؤكد البرديات القديمة أن الفراعنة عرفوا أهمية هذه الثمار كفاكهة وعلاج، بينما تحدَّث كبار أطباء العرب القدامىٰ عن الفوائد الصحية والعلاجية لثمار الخوخ بإفاضة تامة.

📖 قال أبو بكر الرازي:

(إذا كانت المعدة ملتهبة التهابًا شديدًا يتناول الخوخ).

📖 قال ابن سينا:

إذا شرب عصارته وورقه الطازج يلين البطن، يقطر ماء ورقه في الأذن، يضمد بورقه السرة فيقتل ديدان البطن، وقال بعضهم إنه يزيد في الباه، والقوة الجنسية، ودهنه نافع للشقيقة (الصداع) ولأوجاع الأذن.

📖 قال الملك المظفر:

(جيد للمعدة الحارة والعطش الملتهب.. ملين يزيد في الباه وينفع الحميات المحرقة).

📖 قال ابن البيطار:

(زيت نوىٰ الخوخ هو أقوىٰ دهان للأذن والطَّرَش).

قال ابن النفيس (المتوفي سنة ٦٨٧ هـ):

(ملين، فيه قبض، ماؤه وماء ورقه يقتل الديدان من البطن والأذن ضمادًا ومشروبًا، نافع للصفراء).

📖 الفوائد الغذائية:

الثمار منها الأحمر والأبيض والأصفر اللون وهي لحمية لذيذة الطعم حامضة قليلًا تحتوىٰ علىٰ نواة كبيرة نسبيًّا. يصل وزنها إلىٰ حوالىٰ ١٨٪ من وزنها، بداخلها لوزة غنية بالزيت وحامض السياندريك، وتحتوىٰ الثمرة المتوسطة الحجم علىٰ حوالىٰ ٨٢٪ من وزنها ماءً، ٠.٥٪ بروتين، ٠.١٪ دهون، ١٨٪ سكريات، ٠.٨٪ نشويات، ٦٪ ألياف، وفيتامينات أ (٨٨٠ وحدة دولية) فيتامين ب (ثيامين) ٠.٠٢ ملجم، فيتامين ب (ريبوفلافين) ٠.٠٥ ملجم، فيتامين ب (نياسن) ٠.٩ ملجم، ونسبة عالية من فيتامين تتراوح ما بين ١٠-٥٠ ملجم حسب نوع الثمار، بالإضافة إلىٰ كميات هائلة من الأملاح المعدنية والعضوية في مقدمتها ٢٥ ملجم بوتاسيوم، ٢٢ ملجم فوسفور، ١٤ ملجم كالسيوم، ٩ ملجم نحاس، ٦ ملجم كبريت، ٢ ملجم صوديوم، ٠.٤ ملجم حديد مع كميات مناسبة من الماغنسيوم والمنجنيز، وبذلك يعتبر الخوخ غذاءً جيدًا للجسم ومنقىٰ للدم ومضاد لحالات الإرهاق البدني.

📖 الخصائص العلاجية:

نظرًا لاحتواء الخوخ علىٰ كميات عالية متنوعة من الأملاح المعدنية

والأحماض فإنه يعتبر مدرًا للبول، ومضادًا لحالات التسمم الغذائى وتصلب الشرايين، واحتقانات الكبد، بالإضافة إلىٰ ملين معتدل للمعدة والأمعاء، كما أثبت التجارب أن عصير أزهار الخوخ ملين خفيف للمعدة عند الأطفال، بينما مغلىٰ الأوراق يعتبر مقاومًا جيدًا لحالات الإسهال والقيء، ومضادًا لديدان الأمعاء.

📖 يوصف لعلاج حالات:

الأنيميا، الإرهاق، الروماتيزم، عسر البول، تصلب الشرايين، الالتهاب الكبدي، النقرس، الإمساك.

📖 الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات السابقة يمكن تناول ثمار الخوخ طازجة أو علىٰ شكل (كومبوت) بينما يستعمل مغلىٰ الأوراق كمشروب علىٰ الريق بمعدل كوب يوميًّا لمدة ثلاثة أيام بغرض مقاومة حالات الإسهال وطرد ديدان الأمعاء.

📖 الاستعمالات الخارجية:

- **لإزالة شوائب البشرة...** يستعمل مهروس الثمار الطازجة علىٰ شكل قناع فوق جميع أجزاء الوجه والرقبة ليزال القناع بالماء الفاتر بعد مرور حوالىٰ ٢٥ دقيقة.
- **للمحافظة علىٰ نضارة وحيوية البشرة...** تستعمل كميات متساوية من مسحوق بذور الخوخ والمشمش مع عسل النحل لعمل عجينة متجانسة تفرد فوق البشرة علىٰ شكل قناع ليزال بعد مرور نصف ساعة بالماء الفاتر.

(١٥) رمان/ POMEGRANATE

الاسم العلمي: Punica Granatum

منذ أيام زمان...

يسمىٰ الرمان باللغة الهيروغليفية (أرهمان) وتوجد أقدم رسومات أشجار الرمان علىٰ العديد من جدران المعابد والمقابر الفرعونية وخاصة بمدينة طيبة

ومنطقة تل العمارنة - عهد أخناتون - ومن الاسم الفرعونى اشتق الاسم العبرى للثمار (رمون) ثم الاسم القطبى (رمن) بينما أطلق أهل فارس على الرمان اسم (جلنار) ومعناه بالفارسية الثمرة الحمراء ذات البذور الحلوة حيث يقال إن الموطن الأصلى للرمان كان بلاد فارس، ولكن من الثابت تاريخيًا أن شجرة الرمان ترعرعت في منطقة الشرق الأوسط وخاصة أراضى مصر وجبال لبنان وفلسطين وبغداد.

لكن يعتبر الفراعنة أول من عرفوا أن الجوهر الفعال في ثمار الرمان أكثر ذوبانًا في الكحول من الماء، وجاءت في بردية إيبرز الطبية وصفة علاجية استعملت فيها قشور، وجذور الرمان لعمل مستحلب يشرب لطرد الديدان المعوية، ووصفة أخرى لقتل الدودة الوحيدة - ثعبان البطن- حيث تنقع قشور الرمان في الماء حتى الصباح ليتناول المريض هذا المشروب مرة واحدة صباحًا على الريق. كما استعمل الفراعنة قشر الرمان بالزنجبيل على شكل مشروب لمنع حالات القيء.

وقد استطاع الفراعنة الاستفادة من الرمان في علاج الكثير من الأمراض والإصابات وخاصة حالات الجرب والقروح والجروح حيث جاءت وصفة علاجية في بردية زويها الفرعونية تقول:

(عندك قشر رمان فكسره واسحقه مع عصير العنب - نبيذ -، وادهن به آثار الجرب في الجلد فإنه يزيله).

قال أبو بكر الرازي:

(يستخدم ماء الرمان في حالات الحمى وقروح الرئة).

قال ابن سينا:

(حب الرمان مع العسل طلاءً للقروح الخبيثة، وأقماعه للجروحات وخاصة المحروقة، والرمان يساعد على سرعة التئام الجراحات، وإن طبخت الرمانة الحلوة بالشراب ودقت كما هي ضمدت قروح المعدة.. وشرب الرمان يقوى الصدر وينقى

الدم، وهو مدر للبول، وحب الرمان بالعسل ينفع من وجع الأذن، وهو طلاءً لباطن الأنف، وينفع حبه مسحوقًا مخلوطًا بالعسل من القلاع طلاءً، وإن طبخت الرمانة الحلوة بالشراب ثم دقت كما هي ويضمد به الأذن نفع من ورمها).

قال ابن البيطار:

(الرمان يقوىٰ الباه والكبد وينفع السعال والصفراء وخشونة الصوت، حب الرمان ممزوجًا مع العسل طلاءً ينفع الداحس وآلام الأذن وشرابه من التهاب المعدة والحميات، وإذا حرق قشر الرمان وخلط بالعسل وطلىٰ به آثار الجدرىٰ وغيرها أيامًا متوالية أذهب أثرها).

قال داود الأنطاكي:

(طبخ قشرة الرمان مع العفص حتىٰ ينعقد نافع لقطع الإسهال المزمن.. وطلاؤه يسرع في التئام القروح والجروح، شرابه طارد للديدان).

سر الرمان والرجل الغامض:

يحكىٰ في قديم الزمان أن هناك رجلًا يقطن أحد أحياء بغداد القديمة، كان شديد الولع بشتىٰ أنواع الرمان، واعتاد أن يتحدىٰ أبناء منطقته، وفي أحد الأيام بينما هم جالسون في مقهي الحىٰ تحداهم وتراهن معهم علىٰ قدرته في تناول كيلو جرام واحد من الشحم دفعة واحدة دون أن تتأثر صحته. وفعلًا تم الاتفاق وأخذ يلتهم كمية الشحم كلها ثم عاد إليهم في اليوم التالىٰ صحيح الجسم نشيط الذهن معافي تمامًا، وتكرر الرهان عدة مرات مما جعل الأصدقاء يتضايقون من كثرة خسارتهم المستمرة أمام هذا الرجل الأعجوبة.. فقرروا أن يكتشفوا سره..؟!

بعد محاولات عديدة، ومراقبة مستمرة تمكن الأصدقاء من تتبع خطوات هذا الرجل بعد ما أكل الشحم، فدهشوا عندما توقف صاحبهم عند محل لبيع الفاكهة ليشترىٰ منه سله مملوءة بثمار الرمان، وسرعان ما جلس الرجل علىٰ الأرض وأخذ

يلتهم الثمار واحدة تلو الأخرىٰ حتىٰ قضىٰ علىٰ كل ما في السلة. فقرر الأصدقاء شراء جميع ثمار الرمان من كل محلات المدينة في يوم الرهان المقبل، وتكرر الرهان ليعود صاحبهم إلىٰ بائع الرمان، إلا أنه وجد السلال خاوية، فبات الرجل ليلته والشحم علىٰ فوائده، ولما جاء الصباح تسمرت عيون الأصدقاء في المقهي علىٰ واجهة الطريق لمراقبة حضور صاحبهم إلا أن الوقت فات ولم يحضر، وعند المساء جاءهم الخبر اليقين بأن صاحبهم قد مات عند مطلع الفجر..! وسواء كانت هذه الحكاية حقيقية أم خيالية.. فإن الطب الحديث أثبت أن الرمان أفضل علاج لحالات عسر الهضم، ومن أعظم الفاكهة الهاضمة علىٰ الإطلاق للطعام وخاصة شديد الدسم.

الفوائد الغذائية:

تقدر نسبة القشر والحواجز في ثمرة الرمان المتوسطة الحجم بحوالىٰ ربع وزن الثمار، بينما تصل نسبة العصير لحوالىٰ ٦٦٪ من وزن الثمرة، وتحتوىٰ البذور علىٰ ما بين ٨٠-٨٥٪ ماءً، ٤-٩٪ بروتين، ٣-٧٪ مواد دهنية، من ١٠-١٦٪ مواد سكرية مختزلة، ونسبة مرتفعة من فيتامينات أ، ب - ريبوفلافين-، ونسبة عالية من فيتامين ج، والأحماض العضوية المفيدة في مقدمتها حمض الليمونيك، والماليك، والستريك، وجلوتانيك، وكميات متنوعة من الأملاح المعدنية مثل: الكبريت، والفوسفور، بوتاسيوم، كالسيوم، مانجنيز، ونسبة عالية من الحديد.

بينما أهم المواد الفعالة في قشور الرمان هي بلليترين (**Pelletierine**)، ومشتقات البريدين، وأيزوبيللترين، وحامض بيروجاليك، وحامض جرانا توتانيك، وأكسلات الكالسيوم، وراتنج، ومادة ملونة أمكن الاستفادة منها مع المادة العصفية الأخرىٰ القابضة في زيادة تثبيت الألوان سواء في صناعة دباغة الجلود والقماش أو صبغات الشعر بالحناء، وتصل نسبة مجموعة القلوينات التي في مقدمتها قلوانىٰ البلليترين إلىٰ حوالىٰ ٠.٦٪ خاصة في قشور الثمار.

🕮 الخصائص العلاجية:

استطاع العلماء فصل بعض القلويدات السائلة الطيارة من بذور وقشور الرمان مثل تلويد البلليترين الذي يتكون من أربع كلوريدات لاستعمالها بنجاح في قتل وطرد الديدان المعوية ومقاومة حالات الدوسنتاريا الأميبية وتحضير العديد من المركبات العلاجية.

من أهم خصائص عصير الرمان احتوائه علىٰ نسبة عالية من الأحماض العضوية التي ينتج عند احتراقها بالجسم انخفاض درجة الحموضة في الدم والبول مما يؤدىٰ ذلك إلىٰ مقاومة تكوين الحصوات بالكليتين والإصابة بمرض النقرس... بل ويعتبر عصير الرمان أفضل منقٍّ مُقوٍّ للدم. كما أنه مسكن للآلام، ومُدر للبول، مقاوم للعطش أثناء الطقس شديد الحرارة، يفيد النفساء، يمنع القيء، منشط للقلب والصفراء، ومجدد للحيوية، وقد استطاع أطباء روسيا الاستفادة كثيرًا من مسحوق قشور الرمان كدواء مطهر وقابض للمساعدة في سرعة التئام الجروح ومقاومة حالات النزيف وخاصة الداخلىٰ مثل الأغشية المخاطية والبواسير وتقرحات اللثة.. إلخ. وقد ثبت علميًّا أن لتناول الرمان فاعلية هائلة في سرعة هضم المواد الغذائية الدسمة وخاصة الدهنية والشحومات الحيوانية أو النباتية.

🕮 يوصف لعلاج حالات:

الأنيميا، أمراض الجهاز التنفسي، الديدان المعوية والشريطية، الدوسنتاريا، القروح الجلدية والجروح السطحية والنزيف الداخلي، الحميات، عسر الهضم، الإسهال الشديد، أمراض الروماتيزم والنقرس، ارتفاع نسبة حموضة الدم.

🕮 الاستعمالات الداخلية:

- **لأمراض الروماتيزم والنقرس والأنيميا وعسر الهضم والحميات...** تناول الرمان أو عصيرها بمعدل ٢-٣ ثمرات أو عصير كوبين يوميًّا.

- لحالات الدوسنتاريا والإسهال الشديد... يغلىٰ قشر الرمان في الماء بنسبة ١ إلىٰ ٢٠ ثم يصفّىٰ، والجرعة المناسبة ملعقة صغيرة من ٣- ٤ مرات يوميًّا قبل الأكل.

- لقتل وطرد الديدان المعوية والشريطية... يغلىٰ قشور الرمان في لتر ماء حتىٰ يصل المزيج إلىٰ نصف ليتر، والجرعة المناسبة من ٢-٣ أكواب يوميًّا قبل تناول الطعام لحين التأكد من خروج الدودة الوحيدة.

- لإيقاف الإسهال الشديد ونزف البواسير... يستعمل منقوع قشر الرمان في الماء لمدة لا تقل عن ٦ ساعات ثم يُغلىٰ علىٰ نار هادئة ليصبح مزيجًا مركزًا، والجرعة اليومية من ٢-٣ أكواب.

- للإرهاق البدنى والعصبى والتهابات الجهاز التنفسي... يستعمل مشروب عصير ثمار الرمان الممزوج بعسل النحل والجرعة من ٢-٤ أكواب يوميًّا.

- لالتهابات الأنف والعيون والرمد الحبيبي والربيعي... يستعمل عصير حبوب الرمان مخلوطًا بقليل من عسل النحل علىٰ شكل قطرة سواء للأنف أو العينين بمعدل نقطتين لكل منهما يوميًّا، مرة صباحًا وأخرىٰ مساءً، أو ثلاث مرات حسب الحالة.

- لالتهابات وتقرحات اللثة والفم... يستعمل مغلىٰ أزهار وقشور، أو عصير الرمان علىٰ شكل مضمضة من ٣-٤ مرات يوميًّا بشرط تنظيف الفم جيدًا قبل المضمضة والامتناع عن تناول الطعام لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

📖 الاستعمالات الخارجية:

- للجروح والقروح الجلدية والأصبع الداحس... تستعمل عجينة مكونة من مهروس حب الرمان مع عسل النحل وقليل من مسحوق القشور الجافة للثمار علىٰ شكل دهان موضعىٰ ثلاث مرات يوميًّا.

- لإزالة الروائح الكريهة تحت الإبطين والقدمين... يستعمل مسحوق قشور

الرمان الجافة علىٰ شكل بودرة ترش علىٰ الأماكن المراد تقليل العرق فيها وإزالة روائحها الكريهة مع تطهيرها ومقاومة تكاثر الفطريات الضارة.

- لزيادة تثبيت اللون النحاسى لشعر الرأسي... يضاف مغلىٰ قشور الرمان إلىٰ مسحوق الحناء للحصول علىٰ عجينة رخوة تفرد فوق فروة الرأس وبين خصلات الشعر لضمان ازدهار اللون وزيادة تثبيته لأطول فترة ممكنة بالشعر.

١٦- سفرجل.

١٧- شمام.

١٨- طلع النخيل.

١٩- عنب.

٢٠- فراولة.

٢١- قرع عسلي.

(١٦) سفرجل/ PYRUS

الاسم العلمي: Cydonia Vulgaris

إن الموطن الأصلي لهذه الثمار أراضىٰ فلسطين وسوريا التي كانت أشجارها تجمل تلك المناطق التي تغني بجمال وفوائد السفرجل العديد من شعراء الجاهلية، ووصفها للعلاج الكثير من أطباء العرب القدامي.

قال ابن البيطار:

(يزيل الخشونة والسعال اليابس من الصدر).

قال ابن النفيس:

(زهره قابض، وهو مقوٍّ، مدر، يقوىٰ الشهوة، ويسكن العطش، يمنع القيء، ينفع السعال، ملين نافع لنقصان الشهوة وضعف الكبد والمعدة ومتاعب القولون والبواسير، وبذور السفرجل منعمة للشعر).

الفوائد الغذائية:

الثمار لبية سكرية لاذعة الطعم لها رائحة عطرية ذكية عند تمام نضجها،

وتحتوىٰ الثمرة المتوسطة الحجم علىٰ حوالىٰ ٦٧٪ من وزنها ماء، ٧.٩٪ سكر، ٠.٥٪ بروتين، ٠.٤٪ دهن، ١٢.٨٪ ألياف، وكميات كافية من فيتامين أ، ب، ج، ومواد عفصية قابضة أهمها التانين مع حمض التفاح والببسين اللازمين لنجاح عملية الهضم وتنشيط الجسم مع احتوائه علىٰ نسبة عالية من الكالسيوم (١٤٪) والبوتاسيوم (١٣٪) والفوسفور (١٩٪) وكبريت (٥٪) وصوديوم (٣٪) وكميات متنوعة من الحديد والنحاس والمغنسيوم، ونسبة ما يحتويه السفرجل من حمض التفاح تزيد عن الموجود منها من ثمار التفاح نفسه (تبلغ حوالىٰ ١٠ جرام / ليتر) مع وجود مواد عفصية قابضة ومقوية أهمها التانين، وبذلك يتميز السفرجل بقيمته الغذائية الوقائية العالية بين معظم فواكه الصيف.

الخصائص العلاجية:

نظرًا لاحتواء الثمار علىٰ نسبة عالية من الأملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم وحمض التفاح والمواد القابضة والبكتين فإنه يساعد كثيرًا في علاج حالات السل الرئوىٰ ومتاعب الجهاز الهضمي، فقد تبين من التجارب الطبية أن تناول السفرجل منظف جيد للمعدة والأمعاء ومكافحة كثرة الغازات، كما أن مغلىٰ السفرجل يفيد حالات عسر التنفس، وقد استطاعت بعض الشركات الفرنسية لصناعة مستحضرات التجميل استخراج مادة غروية فعالية من بذور السفرجل لاستعمالها كدهان مقو ومثبت للشعر، ولعلاج بعض مشاكل البشرة والتشققات الجلدية، واتضح أن بذور السفرجل تحتوىٰ علىٰ مادة فعالة للمساعدة علىٰ سرعة شفاء الحروق، والقروح، والالتهابات الجلدية.

يوصف لعلاج حالات:

الإمساك، متاعب الجهاز الهضمىٰ والكبد، السل الرئوي، عسر البول، عسر التنفس، الدوسنتاريا، العرق الزائد، الحروق والتسلخات الجلدية، التهابات المناطق الحساسة ضعف البشرة.

📖 **الاستعمالات الداخلية:**

- **لتنشيط القلب والكبد والمعدة..** تناول السفرجل قبل الطعام.

- **للإمساك والتوتر العصبي وكثرة العرق والدوسنتاريا..** تناول السفرجل بعد الطعام.

- **للسعال والبلغم وتخفيف نوبات الربو ومقاومة السل الرئوي..** تناول الثمار بقشرتها مثل مغلىٰ شرائح السفرجل مع تحليته بعسل النحل أو مربىٰ السفرجل.

📖 **الاستعمالات الخارجية:**

- **للجروح والقروح الجلدية والبواسير، قشرة الرأس وخشونته...** يستعمل مغلىٰ مسحوق بذور السفرجل كغسول بمعدل ٢-٣ مرات يوميًّا.

(١٧) شمام / SWEAT MELON

الاسم العلمي: Cucmis Dudain

عرف الفراعنة القيمة الغذائية والعلاجية لهذه الفاكهة، وأطلقوا عليها بالهيروغليفية (شوىٰ) ورسم المصريون القدماء العديد من أشكال ثمار الشمام علىٰ كثير من جدران مقابرهم وخاصة بمنطقة سقارة، ويرجع بعض خبراء الآثار بأن الشمام كان ينمو بريًا في بلاد النوبة وجنوب الوادىٰ وخاصة شرق السودان.

📖 **الفوائد الغذائية:**

يقدر خبراء التغذية الشمام بأنه يحتوىٰ علىٰ حوالىٰ ٩٢٪ من وزنه ماء، ٠.٧٪ بروتين، ٠.٤٪ دهون، ٣.٧٢مواد ذائبة، ٠.٥٧٪ ألياف، ٠.٥٠٪ ماء، ٦.٩٪ سكريات، وكميات مناسبة من فيتامين أ ب٢، ونسبة عالية من فيتامين ج، وأيضًا كميات مرتفعة جدًّا من الأملاح المعدنية المفيدة للجسم وخاصة الكبريت والفوسفور والكلور والصوديوم مع البوتاسيوم والكالسيوم، والمانيزيا والحديد والنحاس وكلها مواد ضرورية ولازمة لصحة وسلامة الجسم مع ترطيبه ومقاومته

للعطش، كما أنه فاتح للشهية.

🕮 الخصائص العلاجية:

اتضح لعلماء الكيمياء الحيوية أن اللب الداخلىٰ للشمام يحتوىٰ علىٰ مضادات حيوية طبيعية لديها القدرة علىٰ تطهير الجروح والحروق السطحية وعلاج التهابات البشرة، يصنع من لب الشمام لصقات تفيد علاج الحروق السطحية، وقد اتضح أن غسل الجسم بماء الشمام يعمل علىٰ زيادة ليونة ونعومة البشرة.. بينما تناول ثمار الشمام يساعد كثيرًا علىٰ سرعة بناء وتجديد أنسجة الجسم وتحسين درجة كفاءة وظائف المعدة والأمعاء والكلىٰ وإدرار البول، ووصف الأطباء القدامىٰ شرائح الشمام لعلاج مرضىٰ البهاق والكلف غذاء وعلاجًا موضعيًا علىٰ شكل لبخات، وأثبتت إحدىٰ الدراسات الطبية الأمريكية أن وضع شرائح الشمام علىٰ أماكن الأورام تساعد علىٰ سرعة إزالتها.

🕮 يوصف لحالات:

الأنيميا، عسر البول، الإمساك، حصوات الكلىٰ، الروماتيزم، السل الرئوي، التشققات الشرجية، البواسير، الحروق والبثور والالتهابات الجلدية وزيادة درجة حساسية البشرة.

🕮 الاستعمالات الداخلية:

بالنسبة لجميع الحالات السابقة يفضل تناول ثمار الشمام أو عصيرها صباحًا علىٰ الريق بمعدل كوب يوميًّا.

🕮 الاستعمالات الخارجية:

لالتهابات البشرة والبثور الجلدية والبقع وتأخير ظهور التجاعيد، ويستعمل عصير الشمام كغسول موضعىٰ مرة صباحًا وأخرىٰ مساءً.

يمكن أيضًا استعمال لب الثمار علىٰ شكل شرائح أو مهروس كلبخة موضعية

لمدة لا تقل عن ساعتين بمعدل ٢-٣ مرات أسبوعيًا. لذلك نضمن الحصول علىٰ بشرة نقية نضرة ناعمة الملمس.

(١٨) خلع النخيل، جمار، دنكار

الاسم العلمي: Palmpolien Grain

عبارة عن قلب النخيل من أعلىٰ قممه، وهو مليء بحبوب اللقاح الموجودة في أشجار النخيل الذي يعتبر من أغنىٰ المصادر بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية، وقد ثبت في الصحيحين عن عبد الله بن عمر قال: بينما نحن عند رسول الله ﷺ جلوس، إذا أُتي بجمار نخلة فقال النبي ﷺ: «**أن من الشجر شجرة مثل الرجل المسلم لا يسقط ورقها**».

منذ أيام زمان:

إن أطباء العرب القدامىٰ نصحوا بتناول طلع النخيل مخلوطًا بعسل النحل كمشروب مقوىٰ للناحية الجنسية عند الرجل، واستعملوه لبوسًا لعلاج حالات العقم عند النساء.

قال عنه ابن البيطار:

(ينفع من خشونة الحلق، ويمنع الإسهال ونزف الدم، وينفع من الحرارة والصفراء، ويزيد من فائدة مربىٰ الزنجبيل).

بعض الفوائد الغذائية والصحية:

أثبتت التحاليل المعملية أن طلع النخيل يحتوىٰ علىٰ نسبة عالية من البروتينات والسكريات وفيتامينات أ، ب٢ المانع للإصابة بمرض البلاجرا، وعلىٰ كميات مناسبة جدًّا من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد، والكالسيوم والفوسفور، وبذلك يصبح تناول الدنكار أو الجمار أو طلع النخيل غذاءً مساعدًا لتقوية الجسم وإكسابه مناعة ضد كثير من الأمراض.

📖 الخصائص العلاجية:

أثبتت التجارب العلمية صحة آراء الأطباء القدامىٰ والوصفات الشعبية لأهالىٰ الواحات، وبدو الصحراء من تناول طلع النخيل كعلاج لحالات الضعف الجنسىٰ والعقم. فقد تأكدت العلماء حاليًا من احتواء طلع النخيل علىٰ بعض أنواع الهرمونات الجنسية وخاصة هرمون جونادوتروبين (**Gonadotropin**) المنشط للغدد الجنسية، وكذلك هرمون إسترون (**Estrone**) المنشط أيضًا للغدد الجنسية عند المرأة.. وهذا يفسر لنا مدىٰ حكمة أطباء العرب القدامىٰ في استعمال طلع النخيل ممزوجًا بعسل النحل كعلاج مقوىٰ للناحية الجنسية عند الرجال، ولبوسًا لعلاج حالات العقم عند النساء.

(١٩) عنب/ GRAAPES

الاسم العلمي: Vitis Vinifera

منذ أيام زمان:

كان العنب يسمىٰ باللغة الهيروغليفية (متن) ويرجح أن العنب الأحمر القاتم كان منتشرًا في العصور الفرعونية القديمة لأن معظم الثمار التي عثر عليها خبراء الآثار بيضاوية الشكل من نفس اللون، وهي تشبه الصنف الذي يزرع اليوم في صعيد مصر، كما وجدت في بعض المقابر الفرعونية عدة حزم من أوراق العنب يعتقد بأنها كانت تستعمل في حشو اللحم أو الفريك كما هي العادة المتبعة في المطابخ المصرية حاليًا. وقد استغل الفراعنة ثمار العنب بنجاح، ضمن كثير من الوصفات الطبية كغذاء أو علاج لبعض أمراض النساء وإنعاش الصدر، بينما وصف الزبيب لالتهابات الفم وفتحة الشرج ومتاعب الجهاز الهضمىٰ بصفة عامة، واستعمل العنب موضعيًا علىٰ شكل لبخات لعلاج القروح، وكذلك ورق العنب لنفس الغرض وبعد ذلك وصف العنب في العصر الجاهلىٰ وعقب ظهور الإسلام لعلاج أوجاع الأذن باستعمال عصيره علىٰ شكل قطرة بمعدل نقطتين مرة صباحًا وأخرىٰ مساءً... وغير ذلك.

📖 **قال عنه أبو بكر الرازي:**

(عصير العنب نافع لأورام المعدة والمريء).

📖 **قال عنه ابن سينا:**

(العنب مقوىٰ للبدن، وغذائىٰ شبيه بالتين مع قلة الرداءة وكثرة الغذاء، عصيره أسرع نفوذًا وانحدارًا، نافع لأوجاع الكلىٰ والمثانة، مقاوم لحموضة المعدة والاستسقاء، يزيل الكلف والنمش، وهو جيد للجرب والقوباء، الزبيب ينفع الكلىٰ والمثانة والبواسير، أوراقه نافعة للدوسنتاريا وضمادًا للصداع وأورام العين).

📖 **قال عنه ابن البيطار:**

(الأبيض أحمد من الأسود، قشر العنب علىٰ الإطلاق بطيء الهضم لأن قشرته بصلية، والمقطوف منه في الحال وفي الوقت منفخ، والمعلق في الشجرة حتىٰ يضمر قشره جيد الغذاء مقوٍ للبدن، وغذاء العنب بحاله أكثر غذاء، لكن عصيره أسرع نفوذًا وأنفع يسهل ويسمن، وينفع الصدر والرئة والمزاج البارد).

📖 **الفوائد الغذائية:**

العنب أنواعه كثيرة منها الأبيض والأحمر والأسود، وأفضلها النوع الأول إذا تساويا في الحلاوة، والثمار المتروكة عدة أيام بعد قطفها أفضل من المقطوفة في نفس اليوم، ويحتوىٰ العنب علىٰ حوالىٰ ٨٢٪ من وزنه ماءً، ١٪ بروتين، ٠.٤٪ دهن، ٢٠٪ مواد كربوهيدراتية معظمها سكر متحول تصل نسبته إلىٰ ١٦٪ سكر الفاكهة وسكر العنب (فركتوز، جلوكوز) تصل نسبته إلىٰ ١٥ مع نسبة قليلة من الأحماض العضوية والمواد القابضة - تانين - ومجموعة فيتامينات أ (٨٠وحدة دولية)، ب٢ ٠.٠٣ملجم، ج، ونسبته مرتفعة من الأملاح المعدنية عبارة عن ٦٢٪ وهو غنىٰ جدًّا بالبوتاسيوم (٧٨ ملجم) مع كالسيوم، ماغنسيوم، صوديوم، منجنيز، نحاس، كبريت، كلور، ومجموعة أحماض أهمها حمض الطرطريك، الحديد بنسبة حوالىٰ

٢.١٨٢٪، وحمض الفوفسور بنسبة ١٧٪، ومثل هذه الأحماض تتحول إلىٰ كربونات قلوية تحافظ علىٰ درجة قلوية الدم نظرًا لأن العنب يتميز باحتوائه علىٰ نوعين من السكريات هما الجلوكوز المعروف بسكر العنب، واللبفولوز المسمىٰ بسكر الفاكهة، وهما من أهم وأسهل الأغذية هضمًا وامتصاصًا - بالإضافة إلىٰ ارتفاع نسبة تركيز الغذاء فيهما - فإن العنب يعتبر من أغنىٰ الفواكه بالمواد اللازمة لاحتياجات طاقة الجسم، وسرعة امتصاصها في الدم مباشرة دون أن يبذل الجهاز الهضمىٰ أىٰ مجهود، وبالإضافة إلىٰ ذلك فإن للعنب فاعلية كبيرة جدًّا في تقوية وترميم أنسجة الجسم المختلفة، وهو يوازىٰ اللبن الحليب في قيمته الغذائية والوقائية. بينما يرىٰ بعض خبراء التغذية أن فوائد العنب ربما تفوق اللبن الحليب الطازج، والبعض الآخر يطلق علىٰ عصير العنب (الحليب النباتي) نظرًا لتشابه تركيبه مع حليب المرأة، ويكفي للحصول علىٰ عصير العنب الطازج إدخال حباته كاملة بقشرها ولبنها وبذورها بعد الغسل جيدًا في العصارة الكهربائية.

الخصائص العلاجية:

إنه رغم احتواء العنب علىٰ كثير من الأحماض العضوية إلا أنها قادرة علىٰ إبطاء مفعول الأحماض الضارة بواسطة معادلتها وتحويلها إلىٰ قلويات أثناء عملية التمثيل الغذائىٰ للعنب، وهو بذلك يعتبر وقاية من الإصابة بأوجاع المفاصل والروماتيزم ومرض النقرس، ونظرًا لما يحتويه العنب من مواد غذائية متنوعة فهو غذاءً نموذجيًا للرياضيين، والذين يبذلون مجهودات بدنية كبيرة في أعمالهم حيث يمكنهم عن طريق تناول العنب سرعة تعويض الطاقة المفقودة من أجسامهم وترميم جميع أنسجة الجسم لاستعادة حالته الطبيعية، وسرعة تنقية الدم من السموم ومكافحة الآلام، وتؤكد الدكتورة النمساوية (برانت) أن لتناول العنب فاعلية عظيمة في توقف نمو سرطان المعدة والتخلص من الألم.

كذلك لاحظ (برنارد مكفادن) رائد الطب الطبيعىٰ الأمريكىٰ أن الإصابة

بحالات مرض السرطان تكاد تكون معدومة في المناطق التي يكثر فيها إنتاج العنب، وهذه الظاهرة تدل علىٰ المواظبة في تناول العنب تمنع الإصابة بهذا المرض اللعين. كما ثبت علميًّا أن للعنب تأثيرات رطبة ومليئة للمعدة والأمعاء، ومساعدة في سرعة الهضم وعلاج حالات الأنيميا، ومفيدة عقب إجراء العمليات الجراحية الكبرىٰ في سرعة الالتئام التام للجروح.

أثبتت الدراسات العلمية أن للعنب فوائد منشطة لوظائف الكبد والحركة الدودية للأمعاء مما يجعل تناوله علاجًا فعالًا لحالات الإمساك، كما أنه يعمل علىٰ الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وتكوين حصوات الجهاز البولي، ويعالج حالات التسمم الناتج عن التعرض للزئبق أو الرصاص، ويحافظ علىٰ درجة قلوية الدم ويساعد في زيادة إدرار البول وبذلك يعتبر العنب علاجًا عظيمًا لحالات عسر البول.

🕮 الزبيب صحة وعلاج:

العنب الجاف هو الزبيب ومنه الحلو الحار، والحامض القابض البارد، والأبيض الأشد قبضًا من غيره، والذي يحتوىٰ علىٰ البذور، ويتوقف ذلك علىٰ نوع العنب نفسه، وعمومًا تحتوىٰ كل مائة جرام زبيب علىٰ حوالىٰ ٢.٤٪ ماء، ٢.٣بروتين، ٠.٥٪ دهن، ٧١.٢ كربوهيدرات، فيتامين أ، ٥٠ وحدة دولية، ٠.١٥٪ ملح ثيامين، ريبوفلافين ٠.٠٨٪ ملجم، نياسين ٠.٥٪ ملجم، ويعتبر الزبيب غنىٰ جدًّا بعنصر البوتاسيوم والعناصر الأساسية الأخرىٰ الموجودة في العنب مع العلم بأن الزبيب لا يحتوىٰ علىٰ الأحماض العضوية، ولكنه غنىٰ جدًّا بعنصر البوتاسيوم وكل مائة جرام من الزبيب تعطىٰ الجسم ٢٦٨كيلو سعر حرارىٰ من الطاقة. ومن أهم التأثيرات العلاجية للزبيب قدرته علىٰ خفض درجة حموضة الدم، مقاوم للإرهاق البدنىٰ والعصبي، وهو منشط للكبد والطحال، مسكن لأوجاع الكلىٰ والمثانة، مساعد علىٰ الهضم، ويستعمل منقوع الزبيب كغرغرة لعلاج التهابات الزور، ونزلات البرد الخفيفة.

🕮 البذور لمقاومة الشيخوخة:

أكدت إحدىٰ الدراسات العلمية أن المواد التي تحتوىٰ عليها بذور العنب لها تأثيرات فعّالة في مقاومة ظهور تجاعيد الوجه نظرًا لاحتواء بذور العنب علىٰ أكثر من خمسين ضعفًا من الموجود بفيتامين (ئيE)، كما أثبتت الدراسات التي أجريت بالمركز القومىٰ للبحوث أن بذور العنب لها فوائد صحية وطبية متنوعة نظرًا لاحتواء البذور علىٰ زيوت غذائية تحتوىٰ علىٰ الأحماض الدهنية الأساسية في عمليات بناء الجسم البشرىٰ وتنمية أنسجة عضلاته وخلاياه.

🕮 يوصف لعلاج حالات:

الروماتيزم، التهاب المفاصل والكلىٰ، السل، النقرس، الأنيميا، احتقانات الكبد والطحال، ارتفاع ضغط الدم، عسر البول، البواسير، الأمراض العصبية والجلدية، ارتفاع نسبة حموضة الدم والبول، كثرة إفراز الصفراء، حالات التسمم، حصوات المرارة والمسالك البولية، التبول الدموي.

🕮 الاستعمالات الداخلية:

- **للمرضى والناقهين والرضع وكبار السن والمصابين بفقر الدم وكسل الكبد والصفراء...** تناول العنب بجرعات كبيرة يوميًّا علىٰ الريق صباحًا، ويساعد علىٰ فتح الشهية للطعام وتنشيط إفرازات الصفراء، واستعادة النسبة الطبيعية لوجود الكالسيوم بالجسم، ومنحه الطاقة الحرارية اللازمة للحركة والنشاط ومكافحة الشعور بالتعب.
- **لحالات الإمساك والنقرس والبواسير والحصوات البولية والتسمم بالزئبق أو الرصاص وسوء الهضم وارتفاع ضغط الدم، والروماتيزم وبعض أنواع السل والأمراض الجلدية...** يتناول الفرد الثمار الطازجة للعنب أو عصيره بجرعات تتراوح ما بين ٣-٦ أكواب يوميًّا.
- **للحميات وزيادة حموضة الدم والتهابات الجهاز التنفسي...** تناول الزبيب، والجرعة اليومية المناسبة حوالىٰ ٥٠ جرامًا.

- للإسهال الشديد وحالات القيء وكسل إفرازات الصفراء... تناول كميات مناسبة من الحصرم - العنب الغير ناضج -.

- بعد إجراء العمليات الجراحية وأثناء فترة النقاهة وبعض الأمراض السرطانية... ينصح الأطباء هؤلاء المرضىٰ بتناول العنب علىٰ شكل ثمار أو عصير بجرعات متوازنة يوميًّا للاستفادة من ضمان حصول الجسم علىٰ المواد السكرية السريعة الهضم والامتصاص، لتكسب أنسجته الحيوية اللازمة ويساعد ذلك علىٰ ترميم نفسها بنفسها، لدرجة أن بعض خبراء التغذية يؤكدون أن الفوائد الغذائية والعلاجية للعنب تفوق تناول اللبن الحليب.

🕮 **الاستعمالات الخارجية:**

- للظفر المكسور والمعطوب لمساعدته على سرعة السقوط... تستعمل عجينة من الزبيب علىٰ شكل لبخة موضعية مساءً قبل النوم.

- للحصول على حيوية ونضارة البشرة... يستعمل عصير العنب الطازج كغسول لبشرة الوجه والرقبة ثم يزال بالماء بعد ربع ساعة.

- لمقومة تجاعيد الوجه... تستعمل عجينة مسحوق بذور العنب مع قليل من عصيره الطازج علىٰ شكل قناع للوجه والرقبة لمدة نصف ساعة ثم يغسل الوجه بالماء العادي.

- لتجديد حيوية ونعومة البشرة... يستعمل العصير الطازج في غسل الوجه وتركه يجف لمدة من ١٠- ١٥ دقيقة ثم تدليكه بنعومة بواسطة الماء الفاتر، ولزيادة الفائدة يفضل تناول عصير العنب كمشروب بين الحين والآخر.

(٢٠) فراولة / STRAW BERRY

الاسم العلمي: Fragaria Vesca

تسمىٰ الثمار عند بعض الدول العربية بعدة أسماء متنوعة منها: شليك، فريز،

توت أرضىٰ، ورغم أن الفراولة من فصيلة الخضروات إلا أن معظم الناس يتناولونها علىٰ أنها ضمن أنواع الفاكهة الصيفية المرطبة المغذية.. لدرجة أن أحد المعمرين الفرنسيين يؤكد أن لثمار الفراولة الفضل الأول في تخطيه سن المائة نتيجة لمواظبته علىٰ تناولها في مواسمها منذ أن كان صبيًا صغيرًا وهذا ما جعله متمتعًا الآن بصحة وحيوية.

🕮 الفوائد الغذائية:

تحتوىٰ الثمار علىٰ حوالىٰ ٨٩.٥٪ ماء، ٠.٨٪ بروتين يتركز في حبيباتها الصغيرة، ٠.١٪ دهون، ٠.٨٪ سكر، ٥٪ ألياف، مع فيتامينات (أ) تصل نسبتها في كل مائة جرام حوالىٰ (٩٠وحدة دولية)، فيتامين ب (٠.٦ملجم) وفيتامين ئىٰ ▯)٦–٨ ملجم) وفيتامين ك، مع حمض التفاح، وحمض الساليسيلات الطبيعىٰ الهاضم، وأملاح معدنية أهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد بنسب كافية، ورغم أن الفراولة تحتوىٰ علىٰ كمية كبيرة من السكريات إلا أنها من نوع سكر الفاكهة الذي لا يؤذىٰ المصابين بالداء السكري.. بل إن الفراولة من الثمار المسموح بها لمرضىٰ السكر دون أية تحفظات.

🕮 الخصائص العلاجية:

إن تناول الفراولة يساعد في زيادة قلوية الدم وبذلك تقل درجة حموضته مما يساعد في الوقاية والعلاج من الروماتيزم، وينقىٰ الدم، كما تبين حاليًا أن الثمار تحتوىٰ علىٰ نسبة عالية من عنصر السيليس المفيد لعلاج السرطان، ونظرًا لاحتوائه أيضًا علىٰ حمض الساليسيلك فهو يعتبر مفيدًا لمرض الكبد والكلىٰ والروماتيزم، وتعتبر الفراولة مدرةً للبول ومهدئةً للأعصاب ومساعدة علىٰ الهضم.

🕮 توصف لعلاج حالات:

التهابات المفاصل، متاعب الكبد، حصوات الجهاز البولي، تصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، السل الرئوي، حصوات المرارة، الضعف العام، عسر البول.

📖 **الاستعمالات الداخلية:**

بالنسبة للحالات السابقة تستعمل الثمار كما هي أو مشروب عصيرها بعد تحليه بالعسل النحل أو السكر النبات أو بدون حسب الرغبة والجرعة المناسبة من ٢-٣ أكواب يوميًّا.

📖 **الاستعمالات الخارجية:**

- **لتنظيف البشرة الدهنية...** يستعمل مهروس ثمار الفراولة الطازجة علىٰ شكل قناع للوجه والرقبة علىٰ أن يزال بعد مرور نصف ساعة بالماء العادىٰ ثم بماء الورد.

- **لإزالة شوائب البشرة...** تستعمل عجينة مكونة من ثلاث حبات فراولة طازجة مع ملعقة عسل نحل نقىٰ لعمل قناع للبشرة علىٰ أن يزال بعد مرور نصف ساعة.

- **لمقاومة التجاعيد والمحافظة على نضارة البشرة...** يستعمل مهروس الفراولة علىٰ شكل قناع للبشرة لمدة لا تقل عن ٢٥ دقيقة ثم يغسل بالماء القلوىٰ المكون من ١٥ جرام مسحوق بيكربونات الصودا مع ليتر ماء.

(٢١) قرع عسلى / (GOURD) WINTER SQUash

الاسم العلمي: Cucurbita Maxima

أطلق قدماء المصريين علىٰ ثمار القرع العسلىٰ الكلمة الهيروغليفية (داب) التي نلاحظ أنها قريبة الشبه من نطق الاسم العربىٰ الجاهلىٰ (دباء) وقد جاء القرع في بردية هيرست الطبية ضمن بعض الوصفات العلاجية.. بينما يسمىٰ هذا الثمار حاليًا في مصر وبعض دول المشرق العربىٰ (القرع العسلي) وأحيانًا (القرع الإستامبولي) وفي لبنان (اللقطين) والعراق (الشجر) وعند أهل المغرب العربىٰ (السلاوي).

🕮 قال أبو بكر الرازي:

(القرع إذا أكل ولد في المعدة بَله وقطع العطش، بذوره من جملة الأدوية التي تستعمل في حرقة البول وحرارة المعدة).

🕮 قال ابن سينا:

(عصارة القرع تسكن وجع الأذن الحاد، وخصوصًا مع دهن الورد، وينفع الأورام الدماغية والسرسام – مرض الوسواس – نافع لوجع الحلق، سليق القرع نافع من السعال والحميات ووجع الصدر، يسعط بعصارته لوجع الأسنان، يقطع العطش، وينفع الحميات، حب القرع يخرج الديدان).

🕮 الفوائد الغذائية:

يتفوق القرع العسلىٰ علىٰ جميع أنواع ثمار القرعيات الأخرىٰ من ناحية القيمة الغذائية، فتحتوىٰ كل مائة جرام من الثمار علىٰ حوالىٰ ٩٠٪ ماء، ١٪ بروتين، ٠.٢٪ دهن، وعدة عناصر بنائية هامة للجسم في مقدمتها كوركوبيتين، بيبوتوزيد، حامض سترولين، لوسين، ونتيروزين بالإضافة إلىٰ وجود نسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية التي تعطىٰ الجسم طاقة حرارية عالية، وكذلك نسبة كبيرة من فيتامين أ وخاصة الكاروتين الذي تتراوح نسبته ما بين (٢٠إلىٰ ١٠٠ ملجم) في الكيلو جرام الواحد، وبذلك يعتبر القرع العسلىٰ من أهم مصادره الكبرىٰ، بينما ترتفع نسبة وجود فيتامين ب إلىٰ حوالىٰ (١٨٠ملجم) في الكيلو جرام الواحد من القرع، وكمية مناسبة من فيتامين ج، وعدة نسب مختلفة من الأملاح المعدنية الهامة مثل الكالسيوم، والحديد، والفوسفور.

ومن الجدير بالذكر أن القرع العسلىٰ يتميز بسهولة هضمه، وسرعة التمثيل الغذائىٰ لعناصره المختلفة دون إجهاد الجهاز الهضمي. وبذلك يعتبر غذاءً عظيمًا ومفيدًا للغاية حيث يمكن تناوله علىٰ شكل خضروات مطبوخة مع اللحم أو علىٰ شكل حساء أو كأطباق الحلوىٰ مثل الخشاف والبودنج والكيك والفطائر

والمربات.. إلخ حيث يمكن الاستفادة القصوىٰ من القرع لتزويد الجسم باحتياجاته الضرورية للمحافظة علىٰ درجة نشاطه وحيويته.

🕮 الخصائص العلاجية:

أثبتت عدة دراسات أن تناول القرع العسلىٰ بمختلف أشكاله مفيد جدًّا في المحافظة علىٰ سلامة الجهاز الهضمىٰ والقلب، وتنشيط الكليتين، ومقاومة أوجاع الروماتيزم والإمساك المزمن، وتفيد إحدىٰ المشاهدات الطبية إلىٰ أن لبذور القرع العسلىٰ تأثيرات مهدئة، ومخفضة لحرارة الحميات، وطرد الديدان المعوية وخاصة الدودة الوحيدة، كما أن لقشور الثمار فاعلية عظيمة في إزالة الالتهابات والبثور الجلدية وتسكين آلام الحروق والرضوض، وقد تأكد الخبراء من فائدة تناول القرع في زيادة إدرار البول، وهناك العديد من الحالات المرضية التي يفيدها ثمار القرع وبذوره التي يمكن تناولها نيئة أو محمصة دون التعرض لأية آثار جانبية ضارة مهما كانت الجرعات المكثفة.

🕮 توصف لعلاج حالات:

الضعف العام، عسر البول، اضطرابات الجهاز الهضمي، الديدان المعوية، عسر البول، تضخم غدة البروستاتا، الروماتيزم، أمراض القلب والدورة الدموية، الناقهين من الأمراض وبعد إجراء العمليات الجراحية.

🕮 الاستعمالات الداخلية:

- **للناقهين من الأمراض وحالات الضعف العام..** ينصح بتناول القرع العسلىٰ بمختلف أشكاله سواء مطبوخًا مع اللحوم أو حساءً أو علىٰ شكل خشاف محلىٰ بالسكر أو مربىٰ.

- **لمتاعب القولون وكسل الكليتين وارتفاع درجة حرارة الجسم والصرع...** تناول مغلىٰ البذور النيئة للقرع بعد تقشيرها مع تحلية المشروب بقليل من عسل

النحل أو السكر النبات، والجرعة المناسبة يوميًّا كوب صباحًا علىٰ الريق وآخر مساءً قبل النوم أو ثلاث أكواب يوميًّا.

- **لحالات تضخم غدة البروستاتا وعسر التبول...** يستعمل مغلىٰ بذور القرع بعد تقشيرها وسحقها جيدًا بنسبة (٢٠جرام مسحوق البذور لكل كوب من الماء المغلي) ثم يحلىٰ بالسكر أو عسل النحل كما يتناول الثمار.

- **لقتل ديدان الأمعاء وطرد الدودة الوحيدة بالبطن...** إن ديدان الأمعاء الدقيقة صغيرة الحجم بيضاء اللون، إسطوانية الشكل، يتراوح طولها من (٣-١٠ سم) وتبدأ نموها في الأمعاء الدقيقة ثم تخرج منها إلىٰ الأمعاء الغليظة حيث تتجه أنثىٰ الدود إلىٰ المنطقة الخارجية من فتحة الشرج لتضع بيضها علىٰ حافتها أثناء الليل، ومن المعروف أن الإصابة بهذه الديدان يكون سببها غالبًا تناول الأطعمة الملوثة وخاصة بالنسبة لكثير من الأطفال.

يمكن القضاء علىٰ هذه الديدان بواسطة تناول مسحوق بذور القرع مع قليل من السكر النبات، بمعدل ملعقة صغيرة صباحًا علىٰ الريق يوميًّا لمدة حوالىٰ أسبوع أو أكثر حتىٰ نضمن قتل وخروج هذا النوع من الطفيليات الضارة، وذلك دون حدوث أية مضاعفات أو تأثيرات جانبية ضارة مهما بلغت كثافة الجرعات.. وهكذا نلاحظ أن بذور اليقطين تتفوق بفاعليتها العظيمة علىٰ أعظم أنواع العقاقير والمستحضرات الكيماوية المعاصرة.

🕮 وصفة عربية قديمة لطرد الدودة الشريطية:

تتكون من ٥٠ جرام مسحوق بذر القرع المحمص + ٣٠ جرام زيت خروع + ٤٠ جرام عسل نحل ليذاب الجميع داخل كوب لبن حليب ليتناول المريض نصفه صباحًا علىٰ الريق، والنصف الآخر مساءً قبل النوم.

🕮 الاستعمالات الخارجية:

- **لإزالة التهابات الأذن وأورام العيون...** يستعمل عصير قشر القرع العسلىٰ مخلوطًا مع قليل من زيت الورد علىٰ شكل قطرة سواء للأذن أو العين بمعدل نقطتين مكان الإصابة موضعيًا مرتين يوميًّا، بحيث تكون الأولىٰ صباحًا عقب الاستيقاظ من النوم والأخرىٰ مساءً قبل النوم.

- **لسرعة شفاء الحروق والرضوض...** يستعمل محروق قشور القرع - الرماد - لنثره علىٰ أماكن الإصابة ثلاث مرات يوميًّا ليساعد علىٰ سرعة شفائها أو عمل لبخة دافئة من القشور والبذور.

٢٢- قصب السكر.

٢٣- كاكي.

٢٤- كريز.

٢٥- كمثري.

٢٦- كيوي.

٢٧- مانجو.

٢٨- مشمش.

٢٩- موز.

٣٠- نبق.

(٢٢) قصب السكر/ SUGAR CANE

الاسم العلمي: Officinarum Saccharum

إن عصير القصب الذي تشتهر به المحلات المصرية صيفًا يستخرج من سيقان قصب السكر وهو من النباتات المعمرة التي تنتمىٰ إلىٰ الفصيلة النجيلية، وأجود أنواعه المصرىٰ المزروع بالصعيد، ثم الهندىٰ الغليظ الغصن، وأخيرًا الأمريكىٰ الأحمر الغليظ أيضًا ومصدره الحقيقىٰ جامايكا، وعمومًا أفضل أنواع نبات قصب السكر هو طويل العقد، الكثير الماء، الحلو العصير، الذي يستخرج منه السكر الذي نستعمله في عمل كافة أنواع الحلوىٰ.

قال ابن النفيس (المتوفي سنة ٦٨٧هـ): (لعلاج ضيق النفس والخناق - التهاب اللوزتين - تناول الرمان نيئًا ومشويًا، وقصب السكر، والموز بالسكر الجيد).

قال الملك المظفر يوسف بن عمر (المتوفي سنة ٦٩٤هــ): (القصب نافع من الخشونة التي تعرض في الصدر والرئة والحلق، ويولد نفخًا، ولا سيما إذا أخذ بعده الطعام، وهو ملين للطبيعة).

🕮 الفوائد الغذائية:

يمكن تناول القصب بأية كميات دون حدوث أية أعراض جانبية ضارة ما عدا مرضىٰ السكر الذين يجب الحذر في زيادة تناول كميات تزيد علىٰ كوب عصير واحد يومًا بعد آخر... نظرًا لأن سيقان قصب السكر تحتوىٰ علىٰ عصير سكرىٰ تتراوح نسبة وجود السكروز فيه ما بين ٧-٢٠٪، وعند تحليل مائة جرام من عصير القصب نجد أنه يحتوىٰ علىٰ حوالىٰ ٨٣٪ ماء، ١٥٪ سكر، ٠.٨٠٪ سكر محول، ٠.٣٨٪ دهن، ٠.٠٤٪ ألياف، ٠.٦٤٪ رماد، ٠.٥٨٪ بروتين، وهو بذلك يعتبر مشروبا غنيًا جدًّا بالطاقة الحرارية، بالإضافة إلىٰ حوالىٰ ٠.٠٣٪ نيوكلينات، ٠.١٪ برومينوسات، ٠.٠٥٪ أميدات، ٠.١٢حمض إسبارتنيك، ٠.١٠٪ أحماض عضوية أخرىٰ أهمها حامض بانتوثينيك، ٠.٥ملجم حامض فوليك، من ٦٠ إلىٰ ٨٠ ملجم بيروكسين، ٢٥ملجم بيوتين، ٠.١٪ كلورفيل.

كذلك اتضح أن عصير قصب السكر يحتوىٰ علىٰ نسبة عالية من الأملاح المعدنية أهمها الكالسيوم والحديد والفوسفور والمغنسيوم والكبريت، ومقادير مناسبة جدًّا من الفيتامينات ب، ج.. فقد وجد العلماء أنه عند تحليل ٢٥٠سم٣ من عصير القصب أن نسبة ما بها من فيتامين ب- ريبوفلافين - تتراوح ما بين ٦٠٠-٨٠٠ ملجم، والنياسين ٢-ملجم، والبانتوثينيك ٤٠٠٠ملجم،حامض الفوليك ٠.٥ملجم، البيروكسين من ٦٠ - ٨٠ ملجم، والبيوتين ٢٥ملجم، وهو بذلك غذاء غنيًا بالطاقة ومنعشًا ومرطبًا للجسم.

🕮 الخصائص العلاجية:

إن تناول عصير القصب يساعد علىٰ الهضم ومقاومة حالات الإمساك وينقّي الدم

وينشط وظائف الكبد والكلىٰ، والصفراء، ويقاوم اضطرابات القناة الهضمية، والحميات، وزيادة حموضة المعدة، والتهابات الأحبال الصوتية، ويسكن السعال الحاد والمزمن، ويقوي العظام ويفيد حالات الأنيميا الحادة وخشونة وبحة الصوت وعسر البول.

📖 يوصف لعلاج حالات:

عسر البول، التهابات الجهاز الهضمي، السعال الحاد والمزمن، بحة الصوت، الأنيميا الحادة، النحافة، حموضة المعدة، الإمساك، الحميات.

📖 الاستعمالات الداخلية:

- لجميع الحالات السابقة يمكن مص عيدان القصب أو تناول عصيره بمعدل كوب صباحًا وآخر يوميًّا لحين الشفاء.

- بالنسبة لحالات عسر البول والصفراء تتراوح الجرعة اليومية من العصير ما بين ٣- ٦ أكواب.

(٢٣) كاكي/ JAPANESE PERSIMMON

الاسم العلمي: Dispyros Kaki

انتشرت هذه الفاكهة الشبيهة بالطماطم الكبيرة في الأسواق المصرية والعربية مؤخرًا بعد استيراد شتلاتها من إيطاليا ونجاح زراعتها في كثير من دول البحر الأبيض رغم أن موطنها الأصلىٰ بلاد الشرق الأقصىٰ مثل الصين واليابان حيث أطلقوا عليها هناك (تفاح الشرق) وبذلوا جهودًا مضنية في حظر خروج شتلاتها من الشرق إلىٰ بقية دول العالم، ولكنهم فشلوا في ذلك ونجحت زراعتها في عدة ولايات أمريكية وأوربية حتىٰ وصلت إلىٰ نيوزيلندا.

📖 الفوائد الغذائية والخصائص العلاجية:

توجد عدة أنواع من أصناف الكاكىٰ تتميز بأنواعها المتعددة الجذابة وخاصة عند نضجها مثل الأصفر والبرتقالىٰ والأحمر الفاتح حيث يكثر وجودها خلال فصل

الخريف الذي يقل فيه وجود الكثير من أنواع الفاكهة الأخرىٰ، ومعظم أصناف الكاكىٰ المنتشرة تجاريًا تحتاج إلىٰ عمليات للإنضاج الصناعىٰ كما هو متبع مع ثمار الموز حيث لابد من ليونة الثمار حتىٰ تكون صالحة للأكل، وفي نفس الوقت توجد أصناف جديدة من الكاكىٰ عالية الجودة تؤكل وهي صلبة مثل التفاح والكمثرىٰ تمامًا لأنه يمكن تقشيرها وتقطيعها بالسكين، وعمومًا تتميز ثمار الكاكىٰ بكبر حجمها وحلاوة طعمها ورائحتها الطيبة، ومن أجمل أصنافها تلك الأنواع المعروفة عالميًا بأسماء (فويو، هانا فويو، والتيبو)، وكلها جذابة الشكل خالية من البذور، وتؤكل فجة بدون أىٰ تسوية صناعية، وتحتوىٰ جميع ثمار الكاكىٰ بمختلف أشكالها وألوانها علىٰ قليل من البروتينات ونسبة جيدة من المواد الكربوهيدراتية ونسبة عالية من فيتامين أ، ج والكثير من الأملاح المعدنية، ورغم ذلك تحتاج هذه الفاكهة إلىٰ مزيد من البحوث التحليلية والدراسات الطبية للتعرف علىٰ أسرارها الغذائية والعلاجية.

(٢٤) كريز/ CHERRY

الاسم العلمي: Prunus cerasus

ترجع أهم الفوائد الغذائية لثمار الكريز الطازجة إلىٰ احتوائها علىٰ حوالىٰ ٨٤٪ من وزنها ماءً، ١٪ بروتين، ٠.٠٥٪ دهون، ١٤٪ سكريات، ومجموعة متنوعة من فيتامينات أ، ب، ج، ئي، وكذلك ارتفاع نسبة وجود العديد من الأملاح المعدنية من أهمها الكالسيوم (١٩ ملجم)، الفوسفور (٣١ملجم)، الحديد (٠.٥ ملجم)، ومقادير مناسبة من الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والمنجنيز والنحاس والزنك والكوبالت والكلور والكبريت، وعدة أحماض عضوية منشطة للهضم إلا أن لهذه الأحماض القدرة علىٰ التحول سريعًا إلىٰ أملاح قلوية.

تأكد العلماء من خلال الدراسات المعملية أن الكيلو جرام الواحد من ثمار الكريز يعطىٰ الجسم من المواد القلوية ما يساوىٰ ٩ جرامات من ثانىٰ فحمات

الصودا وهذا التفاعل يشكل قيمةً غذائية عظيمة وخاصة للنحفاء، وهناك عدة طرق غذائية متنوعة لتناول الكريز منها أكل الثمار الطازجة وهي باردة أو عصيرها المثلج أو عمل كوكتيل فواكه يتكون من ثمار المشمش والخوخ والشمام مع ثمار الكريز الجميلة. بينما يفضل بعض خبراء التغذية إضافة ملعقة صغيرة من القشرة الطازجة مع قليل من مسحوق القرفة عند تناول عصير الكريز الطازج.

🕮 الخصائص العلاجية:

تبين للعلماء أن الكريز يحتوىٰ علىٰ نوعين من مشتقات الساليسيلات بنسبة مرتفعة جدًّا مما يساعد كثيرًا علىٰ التخلص من الالتهابات الحادة بالجسم نظرًا لأنها مطهر قوىٰ ومضاد للسموم والعفن. كما اتضح أن لتناول الكريز الطازج تأثيرات مقوية للأنسجة العصبية والعضلية وتنظيم وظائف الجهاز الهضمىٰ والكبد، ومقاومة التهابات المفاصل وتصلب الشرايين، وزيادة إدرار البول، ومساعدة الناقهين من الأمراض.

🕮 يوصف لحالات:

عسر البول، حصوات الكلىٰ والمرارة، تصلب الشرايين، التهابات المفاصل، كسل الكبد، التهابات الجهاز البولي، الإمساك، الحميات، التجاعيد، متاعب الشيخوخة، الصداع النصفي.

🕮 الاستعمالات الداخلية:

يمكن تناول الثمار كما هي بعد غسلها جيدًا أو علىٰ شكل عصير أو مع مجموعة فواكه متنوعة (كوكتيل) أو بإحدىٰ الطرق السابق ذكرها مقدمًا، وذلك بالنسبة لجميع المتاعب المرضية السالفة الذكر.

🕮 الاستعمالات الخارجية:

لعلاج الصداع النصفي ومقاومة تجاعيد الوجه... يستعمل مهروس الثمار علىٰ شكل لبخة موضعية فوق منطقة الجبهة مع تثبيتها برباط علىٰ أن تزال عقب

الاستيقاظ من النوم صباحًا، بينما يستعمل مهروس الكريز علىٰ شكل قناع للوجه والرقبة بغرض مقاومة التجاعيد.

(٢٥) كمثرى / PEAR

الاسم العلمي: Pyrus Communis

تعتبر الكمثرىٰ من ثمار الفاكهة الصيفية اللذيذة التي يقبل علىٰ تناولها جميع الناس، وقد عرفت الصفات الغذائية والعلاجية لهذه الثمار منذ قديم الزمان وخاصة لدىٰ أطباء العرب القدامىٰ الذين قالوا عنها الكثير.

🕮 قال ابن سينا:

(تلين الطبيعة، تدمل الجراحات، تقوىٰ المعدة، تقطع العطش، تسكن الصفراء، منقوع الأوراق نافع غرغرة لالتهابات اللوزتين).

🕮 قال ابن البيطار:

(مغذية، تنفع المعدة الضعيفة، والمزاج الحار، وتسكن الغثيان).

🕮 قال ابن النفيس:

(قابض، يحبس المواد، ويسكن الصفراء والعطش، ويقوىٰ المعدة، منبه للشهوة، يسكن الصداع والحميات).

🕮 الفوائد الغذائية:

تحتوىٰ الكمثرىٰ علىٰ حوالىٰ ٨٥٪ من وزنها ماء، ٣.٢٪ بروتين، ٤٪ دهن، ٥.٥٪ ألياف، من ١٣.٥٪ سكريات، ١٪ نشا، وكميات مناسبة من فيتامينات أ، ب، ب٢ ومقادير كبيرة من فيتامين ج تبلغ حوالىٰ ١٦ ملجم في كل مائة جرام من الأنسجة الداخلية للثمار، و٧٧ ملجم من القشرة الخارجية مع كميات متنوعة من الأملاح المعدنية مثل الفوسفور (١٦ملجم)، نحاس (١٣ ملجم)، والحديد (٠.٣ملجم)، والصوديوم والكالسيوم، والمغنسيوم، والكبريت، والبوتاسيوم، والمنجنيز، والزنك،

واليود، والزرنيخ.

📖 **الخصائص العلاجية:**

نظرًا لاحتواء الكمثرىٰ علىٰ كمية كبيرة من حمض التانيك فإنه يعمل مع أملاح البوتاسيوم علىٰ إذابة الحامض البولىٰ كلما تكون في الجسم، ولهذا تعتبر الكمثرىٰ مفيدة جدًّا لإراحة العضلات ومساعدتها علىٰ الاسترخاء ووقايتها من التقلصات المفاجئة لضغط الدم ومرطبة ومقاومة للعطش، ومن خصائصها الصحية أنها لا تؤذىٰ مرضىٰ السكر مهما كانت كميات تناولها.

📖 **توصف لحالات:**

الأنيميا، الإرهاق البدني، ضغط الدم، عسر الهضم والبول، الروماتيزم، التهاب الجهاز التنفسي، النقرس، نقص الإفرازات الهرمونية السل الرئوي.

📖 **الاستعمالات الداخلية:**

لمعظم الحالات السابقة يمكن تناول الثمار الطازجة بعد غسلها سواء كما هي أو بعد تقشيرها وإزالة البذور بالنسبة للذين يعانون متاعب القولون، أو تناول منقوع مغلىٰ قشور الثمار بالنسبة لحالات الإسهال والسل الرئوي، ونقص الإفرازات الهرمونية وعسر البول والتهابات المفاصل بمعدل ٢-٣ أكواب يوميًّا بعد تناول الطعام.

📖 **الاستعمالات الخارجية:**

لإزالة شوائب البشرة... يستعمل مبشور شرائح الكمثرىٰ الطازجة فوق الوجه والرقبة لمدة تتراوح ما بين ١٥- ٢٥ دقيقة وبعدها يزال القناع بالماء الفاتر ثم يغسل بالماء البارد فورًا.

(٢٦) كيوي/ KIWI

الاسم العلمي: Actmidia Chinensis

إن هذه الفاكهة ليست من الفواكه المعروفة كثيرًا بين دول الشرق الأوسط

وخاصة الوطن العربىٰ نظرًا لأن موطنها الأصلىٰ بلاد الصين.

بينما ترجع تسميتها الغريبة إلىٰ ملاحظة أهل نيوزيلندة، لذلك الشبه الكبير بين تلك الثمار، وطائر الكيوىٰ الذي عشقوة نتيجة لشكله المتميز، وخاصة البدائيين فاتخذوه شعارًا لهم.. أما حاليًا فتنتشر زراعة أشجار ثمار الكيوىٰ في العديد من البلدان مثل اليابان، وجنوب فرنسا وإيطاليا واليونان وبعض الولايات الأمريكية.

عند وصفنا لفاكهة الكيوىٰ نجدها تشبه البيضة المغطاة بالزغب الكثيفة الرقيقة جدًّا يتراوح طولها ما بين ٢إلىٰ ٨ سم، ووزنها حوالىٰ ١٢٠ جرامًا، وعند إزالة قشرتها يظهر اللب المضيء مع البذور السوداء الصغيرة جدًّا التي تشبه النجوم، وللثمرة رائحة جميلة طعمها حمضىٰ لذيذ يجذب كل من الصغار والكبار علىٰ السواء.

🕮 الفوائد الغذائية:

تحتوىٰ ثمرة الكيوىٰ علىٰ نسبة عالية من فيتامين ج تتراوح ما بين ٢٠٠ إلىٰ ٣٠٠ ملجم لكل مائة جرام (حوالىٰ ثمرتين متوسطىٰ الحجم) بينما لا تحتوىٰ المائة جرام من البرتقالة إلا علىٰ ٥٠ ملجم فقط من هذا الفيتامين، مع وجود كميات مناسبة من أملاح الفوسفور والبوتاسيوم والحديد، ومن الجدير بالذكر أن خبراء التغذية قرروا أن هذه الفاكهة قادرة علىٰ تغطية احتياجات الجسم اليومية من فيتامين ج، وأن الثمرة الواحدة تعطىٰ الجسم حوالىٰ ٢٠ سعر حراري، ونظرًا لاحتوائها علىٰ نسبة عالية من الألياف وانخفاض ما تنتجه من السعرات الحرارية فهي مفيدة جدًّا للنظم الغذائية الخاصة بعمليات إنقاص الوزن حيث تساعد المعدة علىٰ الشعور بالشبع بالإضافة إلىٰ استغلال بعض الناس لهذه الفاكهة في تزيين العديد من الأطباق الحلوة والمالحة وعمل سلطات الفاكهة والفطائر والمربىٰ والعصائر.. إلخ بينما يعتقد خبراء الرياضة البدنية أن لهذه الفاكهة مردودًا بدنيًّا وعقليًّا جيدًا.

🕮 الخصائص العلاجية:

نظرًا لارتفاع نسبة وجود فيتامين ج بهذه الفاكهة فإن تناولها يساعد علىٰ مقاومة

التهابات الأنسجة والتخلص الذاتية علىٰ الدفاع البيولوجىٰ الطبيعىٰ ومقاومة اضطرابات الدورة الدموية وتنشيط خلايا الأنسجة العصبية.

📖 توصف لعلاج حالات:

السمنة، متاعب البرد، التهابات الأنسجة، التقلصات العضلية، الضعف العام، الإرهاق.

(٢٧) مانجو/ MANGO

الاسم العلمي: Mangifera Indica

من الفواكه الصيفية المتميزة بأشكالها المتنوعة وألوانها المتعددة وأصنافها الكثيرة وكلها تتمتع برائحة جميلة جذابة وطعم ذىٰ نكهة خاصة، ويعتقد أن موطنها الأصلىٰ بلاد الهند ولكن اشتهرت جمهورية مصر العربية بإنتاجها الجيد المتنوع مما أدىٰ إلىٰ احتلالها مكان الصدارة في الإنتاج العالمىٰ لثمار المانجو.

📖 الخصائص الغذائية:

تحتوىٰ كل مائة جرام من الثمار علىٰ حوالىٰ ١٨٪ ماء، ١٪ بروتين، ٢٪ سكريات (منها حوالىٰ ١٢٪ سكروز) ٠.٥٪ دهون، ١٪ أحماض عضوية، وفيتامين أ (٥٠٠٠وحدة دولية) وفيتامين ج (١٠٠ ملجم) وكمية كبيرة من الأملاح المعدنية المتنوعة معظمها يذوب في الماء، ويتميز لب المانجو بطعم حامض عطرىٰ سكرىٰ لذيذ مفيد غذائيًا للجسم ويساعده علىٰ الهضم، بينما يحتوىٰ لب النواة علىٰ مادة التانين القابضة ومع مضاد حيوي طبيعي.

📖 الخصائص العلاجية:

ذكرت الكتب الطبية الهندية القديمة أن هناك راهبًا هنديًا يدعىٰ (هاريداس) قضىٰ حياته كلها في محرابه بالجبل يتغذىٰ علىٰ ثمار المانجو فقط.. بينما استعمل بذورها كدواء لمقاومة أمراض ومتاعب البرد شتاء، وتأكد العلماء حاليًا من أن عصير

المانجو مُلينٌ طبيعىٰ للمعدة والأمعاء، ومفيدٌ جدًّا للهضم ومضاد للإصابة بضربة الشمس وخاصة إذا شرب عقب غليانه فوق النار.

أما مسحوق البذور المجففة تحت أشعة الشمس لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع قبل سحقها يفيد في مقاومة التهابات الجهاز التنفسىٰ وقتل الديدان المعوية وإيقاف حالات الإسهال.

يوصف لحالات:

الأسقربوط، الإمساك، الدوسنتاريا، التهابات الحلق والرئتين، ضربة الشمس، النقاهة.

الاستعمالات الداخلية:

- تناول الثمار بعد غسلها وإزالة قشرتها أو عصيرها الطبيعي.
- تناول ملعقة صغيرة من مسحوق البذور الجافة.

الاستعمالات الخارجية:

لمقاومة التهابات الجهاز التنفسي.. يستنشق المصاب بخار مغلىٰ أوراق وقشور الثمار.

(٢٨) مشمش/ ABRIOCOT

الاسم العلمي: Armeniaca Vulgaris

عرفت أشجار المشمش منذ قديم الزمان كفاكهة متميزة، وكانت الثمار الطازجة في الماضىٰ البعيد تجمع في موسم الحصاد للغذاء بينما يجفف الباقىٰ أو الزائد عن الحاجة منها لاستعماله في غير مواسمه وهو ما يسمىٰ حاليًا بـــ (المشمشية) وقد استغل أطباء العرب القدامىٰ ثمار المشمش سواء الطازجة أو الجافة وأوراقها وبذورها لعلاج العديد من الأمراض.

🕮 **قال أبو بكر الرازي:**

(المشمش نافع جدًّا للعطش الشديد والتهابات المعدة).

🕮 **قال ابن سينا:**

(منقوع المشمش يسكن المغص، وزيت نوىٰ المشمش نافع من البواسير، ومنقوع المشمش الجاف نافع للحميات الحارة).

🕮 **قال ابن البيطار:**

(زيت نوىٰ المشمش هو أقوىٰ دهان للبواسير).

🕮 **قال ابن النفيس:**

(ينفع البواسير، نقيعه يسكن العطش، وهو أوفق من الخوخ للمعدة).

🕮 **الفوائد الغذائية:**

تتميز ثمار المشمش عن جميع أنواع الفاكهة برائحتها العطرية والطعم السكرىٰ اللاذع طيب المذاق وارتفاع نسبة احتوائها علىٰ فيتامين أ (الكاروتين)، وأملاح الحديد والكالسيوم، وبداخل الثمار نواة ملساء غير ملتصقة تحتوىٰ علىٰ بذرة عذبة الطعم وهو النوع المعروف تجاريًا بالمشمش الحموي، وبذوره طعمها مر في المشمش البلدي، ويقطر من كليهما سائل يسمىٰ (رتافيا) وزيت خواصه تشبه زيت المر، وتأكد خبراء التغذية والكيمياء الحيوية أن كل ١٠٠ جرام من المشمش الطازج تحتوىٰ علىٰ حوالىٰ ٨٦٪ من وزنها ماء، ١٢٪ مواد كربوهيدراتية معظمها سكريات، ونسبة ضئيلة من البروتين وقليلة جدًّا من الدهون، بينما تصل نسبة فيتامين أ لحوالىٰ ٢٢٩٠ وحدة دولية وفيتامين ب١ (ريبوفلافين ٠.٠٢ ملجم)، وفيتامين ب٢ (نياسين ٠.٢ ملجم) وفيتامين ب ب، وفيتامين ج ٢٣ ملجم) مع وجود نسبة عالية ومتنوعة من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد والكالسيوم والمغنسيوم، والفسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم، مع كميات مناسبة جدًّا من عناصر المنجنيز والفلور والبروم، ويؤكد

خبراء التغذية أن تناول ما يعادل ١٧٥ جرامًا من المشمش الطازج يوميًّا يعتبر كافيًا جدًّا لتغطية احتياجات الجسم من فيتامين أ، ج اللازمين لحماية وسلامة أنسجة البشرة والأغشية المخاطية، والمحافظة علىٰ قوة الإبصار.

قيمة المشمش تساوى الكبد..

كما أثبتت إحدىٰ الدراسات الطبية أن كمية المشمش لها نفس الفوائد الغذائية لنفس الكمية من كبد العجل، وربما بصور أفضل... مع تفوق المشمش عليها بسرعة الهضم وترطيب وانتعاش المعدة والأمعاء والمساعدة علىٰ زيادة وتحسين الشهية للطعام، ومن المعروف أن لفائف قمر الدين تحضر من مطبوخ عجينة ثمار المشمش الحمويٰ التي لها نفس الفوائد الغذائية للمشمش تقريبًا.

الخصائص العلاجية:

نظرًا لارتفاع نسبة وجود مجموعة فيتامينات ب١، ب٢، ب ب فإن ذلك يساعد كثيرًا وبصورة فعالة في مقاومة الآلام، ونتيجة لتنوع ووفرة الأملاح المعدنية بثمار المشمش الطازج فإن ذلك يعمل علىٰ تقوية الدم ومقاومة الضعف العام والمساهمة الفعالة لتجديد خلايا الجسم والأوعية الدموية ووقايتها من التصلب، كما ثبت معمليًا أن بذور المشمش تحتوىٰ علىٰ سائل يسمىٰ (رتافيا / رتيان) مع زيت له تأثيرات مفيدة جدًّا لتنعيم البشرة ومقاومة إصابتها بالجفاف، وكذلك للتخلص من طنين الأذن، وتمكن علماء معهد الكيمياء العامة التابع لأكاديمية العلوم بجمهورية أوكرانيا الروسية من إنتاج عقار طبىٰ جديد من مسحوق قشور نوىٰ المشمش له فاعلية عظيمة في علاج الكثير من الأمراض الخطيرة بالكبد والكلىٰ وأعراض التسمم الشديدة.

يوصف لحالات:

الأنيميا، الضعف البدنىٰ والإجهاد الذهني، والتوتر العصبي، ضعف الشهية، الحميات، التهابات المعدة والأمعاء، طنين الأذن، متاعب الشيخوخة، الناقهين من

الأمراض، متاعب الكبد والكلىٰ.

تحذير.. يجب علىٰ المصابين بحالات الدوسنتاريا والإسهال الشديد عدم تناول المشمش إلا بعد زوال هذه الحالات منعًا للمضاعفات المرضية.

📖 الاستعمالات الداخلية:

- **لحالات الأنيميا الحادة والتهابات الجهاز الهضمى ومتاعب الشيخوخة والتوتر العصبي...** يتناول المريض عصير ثمار المشمش الطازج المضاف إليه اللبن الحليب مع قليل من مبشور جوز الهند وتحلية العصير بقليل من عسل النحل.. والجرعة المناسبة يوميًّا من ٢-٣ أكواب.

يمكن الاكتفاء بتناول الثمار الطازجة كما هي دون إضافة أيٰ شيء لها حسب الظروف الاقتصادية أو البيئية للفرد.

- **لأوجاع وطنين الأذن...** يستعمل زيت نوىٰ المشمش علىٰ شكل قطرة في الأذن مرة صباحًا وأخرىٰ مساءً قبل النوم.

الاستعمالات الخارجية:

- لعلاج الالتهابات والتشققات الشرجية والبواسير... يستعمل زيت نوىٰ المشمش دهانًا بمعدل ٢-٤ مرات يوميًّا.

- لتنظيف ونضارة البشرة الجافة... تستعمل عجينة مكونة من ملعقة صغيرة مسحوق لب نوىٰ المشمش + ملعقة صغيرة زيت الزيتون وفردها علىٰ البشرة ثم إزالتها بعد مرور حوالىٰ نصف ساعة.

- للمحافظة علىٰ جمال البشرة الطبيعية... تستعمل كميات متساوية من مسحوق بذور المشمش والخوخ مع عسل النحل علىٰ شكل قناع لمدة تتراوح ما بين ٢٠- ٣٠ دقيقة ثم يزال بالماء.

(٢٩) موز/ BANNANA

الاسم العلمي: Musa Sapientium

يكثر نمو أشجار الموز في المناطق الحارة والمعتدلة، وكان العرب يطلقون عليه اسم (أم غيلان) ثم غيروا اسمه إلىٰ (البنان) تشبهًا بالإصبع السبابة، وعندما نقلوا زراعته إلىٰ أسبانيا أثناء الفتوحات الإسلامية احتفظ أهل أسبانيا والغرب بالاسم العربىٰ للثمار نطقًا، وكتبوه بالإفرنجية (**Banana**) وما زال هذا الاسم مستعملًا حتىٰ اليوم رغم كتابته بالحروف الأجنبية، ومن الجدير بالذكر أنه يروىٰ عن القائد الفرنسىٰ الشهير (نابليون بونابرت) أنه أثناء الحملة الفرنسية علىٰ مصر. كان يفضل تناول الموز علىٰ أىٰ طعام غيره حتىٰ آخر أيامه وهو مُعتقل بمنفاه بجزيرة القدسية هيلانة!

قال ابن سينا:

(ملين منشط للصفراء.. نافع للحلق والصدر).

قال ابن البيطار:

(مُغذٍّ وملين، أكله يزيد في الصفراء، ويزيد في المني، ويوافق الكلىٰ ويدر البول).

قال ابن النفيس:

(ملين نافع لحرقة الصدر والحلق، وضيق التنفس، يزيد في المني، يوافق الكلىٰ ويدر البول).

الفوائد الغذائية:

يحتوىٰ الموز علىٰ حوالىٰ ٧٨٪ ماء، ١٧٪ سكر، ١.٢٥٪ ألياف، ٠.٨٠٪بروتين ٠.٩٨٪ دهن، ٠.٣٤٪ أحماض نسبة عالية من مجموعة فيتامينات ب وخاصة ب١ (ريبوفلافين ٢٪)، ب٢ (ثيامين ٢٪)، ب٦ (نياسين ٣٪)، وفيتامين ج (٢٠ملجم) مع قليل من فيتامين (ئي/ E) وكميات متنوعة ومناسبة من الأملاح المعدنية مثل المغنسيوم، والنحاس الذي تعادل نسبته حوالىٰ ثلاثة أضعاف الموجود

منها في اللبن الحليب الطازج، وصوديوم (٤٥٠ملجم) وبوتاسيوم (٣٦٠ملجم) وحوالىٰ ٠.٥ملجم حامض نيوتنيك، ١٠ ملجم حامض أسكوربيك،مع زنك ونسبة عالية جدًّا من الفوسفور علىٰ هيئة (فتين) ذلك العنصر الذي ثبت أهميته لسلامة العمليات الذهنية والقدرة علىٰ التركيز والاستيعاب، ولذلك أطلق القدماء علىٰ ثمار الموز (غذاء الفلاسفة) وقد اتضح فعلًا لعلماء الكيمياء ووظائف الأعضاء أن عنصر الفوسفور مجدد ومقو للأنسجة ومنشط لوظائف المخ. وأن الموز سريع الهضم ويحتوىٰ علىٰ نفس الفائدة التي لنفس الكمية من اللحم.

🕮 الخصائص العلاجية:

كان الأطباء العرب القدامىٰ يصفون تناول الموز كملين طبيعىٰ للمعدة والأمعاء، وتنشيط إفرازات الصفراء وزيادة إدرار البول وتقوية وزيادة السائل المنوىٰ فيما ثبت حاليًا أن تناول الموز يحافظ علىٰ النسبة الطبيعية لسوائل الجسم ونافع للحميات والاستسقاء، كما أنه مضاد لارتفاع نسبة أملاح الصوديوم في الجسم ويعمل علىٰ تنقية الدم وإدرار البول، ومقاومة التهاب المفاصل وتنشيط وظائف المخ والكليتين وبعض الغدد الجنسية، ويخفف عبء العمل علىٰ الكليتين ويمنع تصلب الشرايين، وفي البرازيل يستعملون رحيق الموز لعلاج السعال والتهابات القصبات الهوائية. بينما نجح الفرنسيون في صناعة الخبز من الموز لعلاج حالات التبول الزلالي.

🕮 يوصف لحالات:

الإجهاد العقلىٰ والبدني، ضعف والتهاب الأنسجة العضلية والعصبية، الروماتيزم، النقرس، الحميات، التهابات الجهاز التنفسىٰ والبولي، الضعف العام، الاستسقاء.

تحذير... يجب علىٰ المصابين بقرحة المعدة أو الأمعاء، ومرضىٰ البول السكرىٰ عدم الإفراط في تناول الموز، ويستحسن تجنبه.

🕮 الاستعمالات الداخلية:

يمكن في معظم الحالات المرضية السابقة تناول الموز بمعدل ٥- ١٠ أصابع يوميًّا، بينما في حالات الضعف العام والهزال الشديد يفضل تناول موزة واحدة مع ملعقتين عسل النحل قبل وجبة الغذاء يوميًّا بحوالىٰ ١٥ دقيقة لمدة لا تقل عن أسبوعين.

🕮 الاستعمالات الخارجية:

- للمحافظة علىٰ نضارة وحيوية البشرة.. يستعمل مهروس الموز علىٰ شكل قناع لبشرة الوجه والرقبة ما عدا فتحتىٰ العينين والأنف لمقاومة مشاكل البشرة الحساسة.. يستعمل مهروس ثمرة موزة واحدة مع ٣ ملاعق عصير فراولة علىٰ شكل قناع للوجه لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع الأول، ثم مرتين في الأسبوع الثانىٰ والثالث ثم مرة كل أسبوع.

- لإزالة شوائب البشرة وتنظيفها.. تستعمل عجينة مكونة من ملعقة مهروس الموز + ملعقة مهروس الخيار + نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون علىٰ شكل قناع لجميع أجزاء البشرة لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة.

- قناع لتنظيف البشرة الجافة.. يستعمل مهروس ثمرة موزة واحدة + ٣ نقاط زيت لوز حلو ويفرد الخليط بالتساوىٰ فوق البشرة ليزال بالماء الفاتر بعد حوالىٰ ١٥- ٢٠ دقيقة.

(٣٠) نبق – سدر / LOTE

الاسم العلمي: iziphus Spina

يسمىٰ باللغة الفرعونية (نبس) وكانت أشجاره تنمو بريًا في بلاد النوبة، وقديمًا كانت بها منطقة تسمىٰ (بي نبس) أي بلدة النبق نظرًا لكثرة نموه هناك، وقد عثر العلماء علىٰ ثمار النبق بمقبرة كاهون حيث صنع منه الفراعنة نوعًا من الخبز كغذاء،

وجاء عصير النبق في بردية إيبرز الطبية كمشروب لعلاج الأمراض الصدرية، ووضعه علىٰ شكل لبخات موضعية لعلاج الأمراض الجلدية، ونظرًا لفوائده العلاجية فقد جاء ذكره ١٦ مرة في هذه البردية.

بينما وصف النبق في بردية هيرست الطبية كمسكن موضعي ضد الصرع والتهاب الكبد، ويقول المثل الفرعونىٰ القديم: (إن من تناول نبقة واحدة تظل رائحة فمه طاهرة لمدة ٤٠ يومًا). كما أنه من الثابت تاريخيًا أن الفراعنة استعملوا وصفة علاجية لتنقية الدم تتكون من النبق والخروب مع اللبن الحليب وعسل النحل تسمىٰ شنتًا بحيث تغلىٰ كل هذه المواد معًا ثم تصفي وتشرب علىٰ مرات متساوية.

🕮 قال ابن سينا:

(يحضر منه مطبوخ قابض، يمنع تساقط الشعر ويقويه، ورقه نافع للربو وأمراض الرئة، مقو للمعدة، عاقل للطبيعة، ينفع من نزف الحيض، ومن قروح الأمعاء والإسهال وضعف المعدة، جيد لقروح العين. يستعمل رماد حريق النوىٰ في صناعة الكحل).

🕮 قال ابن البيطار:

(قابض، وصمغه يذهب الحرارة اغتسالًا به، وينقّىٰ الرأس، ويجعد الشعر، وحرق ورقه نافع للربو، وأمراض الرئة، يصلح للمعدة والحلق).

🕮 قال ابن النفيس:

(يقمع الصفراء، ويمنع السيلان، لإزالة وجع المعدة، لعلاج نقصان الشهوة).

🕮 الفوائد الغذائية:

تتميز ثمار النبق برائحتها الطيبة وطعمها الحلو، وتحتوىٰ الثمار علىٰ مواد نشوية وسكرية تصلح أن تكون غذاءً مفيدًا، وعلىٰ مادتىٰ الأيمودين **(Emodin)** والفلافون **(Falvon)** المسهلة، ومادة التانين المقوية للأغشية المخاطية، ومن عادة

البدو أن يصنعوا من مسحوق ثماره الجافة عصائد مقوية، واستعمال رماد حريق النوىٰ - البذور - في صناعة الكحل.

🕮 الخصائص العلاجية:

عرف العرب القدامىٰ وأهل البادية حاليًا صناعة مطبوخ النبق وتأثيراته القابضة لإيقاف حالات الإسهال، وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن للنبق القدرة علىٰ إبادة الجراثيم من الفم والحلق، وإزالة الرائحة الكريهة من الجهاز الهضمي، وتقوية اللثة، ومقاومة اضطربات الهضم، كما أوضحت التجارب الطبية مؤخرًا أن ثمار النبق لها تأثيرات فعالة للمساعدة في علاج الأورام الحميدة بالثدي، وتنشيط إفرازات الصفراء، وأن صمغ النبق نافع للربو وأمراض الرئة، وتناول ثمار النبق مفيد لقروح المعدة والأمعاء، بينما ورق النبق يساعد في إزالة الأورام.

🕮 يوصف لعلاج حالات:

ضعف المعدة، قروح الأمعاء، الإسهال، النقرس، عسر البول، ترهل والتهابات اللثة والفم والحلق.

🕮 أهمية بعض الأ خعمة من الناحية الطبية:

لبعض الأطعمة أهمية خاصة من الناحية الطبية، ويمكن الاعتماد عليها وعلىٰ تركيبها الكيميائىٰ في منع وعلاج الأمراض، بل إنه كثيرا ما يمكن الاعتماد عليها كلية وبدون تعاطىٰ الأدوية الكيماوية في علاج بعض الأمراض حيث تستطيع هذه الأطعمة في تركيبها العضوىٰ الطبيعىٰ أن تفعل أكثر مما تفعله المركبات غير العضوية وغير الطبيعية من الأدوية، وبطبيعة الحال فإن قائمة الأغذية التي سنذكرها هنا في هذا المجال ليست كاملة ولكنها تشكل جهدًا لخبراء الأغذية الذين قضوا وقتا طويلا من أعمارهم في تصنيف ودراسة هذه المواد، وعلىٰ أية حال فإنه يكفي اعتبارها دليلًا نافعًا للعلاج من بعض الأمراض:

*** التفاح:**

لعلاج حالات عسر الهضم، داء النقرس (**gout**)، كسل الكبد الصفراء، الإمساك.

*** الخيار:**

لعلاج الإمساك، مخفض للحرارة، مفيد لأمراض المثانة والكليتين.

*** الزبدة:**

تفيد في حالات التهابات الزائد الدودية المزمنة، الإمساك، والانسداد المعوي.

*** الكرنب:**

يفيد في حالات التهابات المثانة البولية والكليتين ويساعد علىٰ تخفيض الوزن.

*** الجزر:**

يفيد في علاج فقر الدم (الأنيميا)، والإجهاد الجسمانىٰ والعصبي.

*** البقوليات: (كالفول)**

يفيد في علاج مرض البول السكري، ويساعد علىٰ بناء الأنسجة العضلية، واكتساب الوزن.

*** القنبيط:**

يفيد في حالات التهابات الكليتين والمثانة البولية.

*** الموز:**

يفيد في علاج حالات الإسهال وبناء الأنسجة العضلية وزيادة الوزن.

*** النخالة (الردة):**

يفيد في علاج حالات الإمساك وتساعد علىٰ بناء العضلات والعظام.

* **البلح:**

يفيد في علاج الإمساك، ونقص التغذية، ويزيد من القدرة الجنسية.

* **البيض:**

يفيد في بناء العظام والأنسجة العضلية.

* **التين:**

يفيد في حالات الكحة ونزلات البرد وعلاج الإمساك وعسر الهضم.

* **العنب:**

يفيد في علاج الإمساك، ومخفض للحرارة، ويفيد في علاج مرض النقرس والأمراض الروماتيزمية، وثبت أن له فاعلية في المحافظة علىٰ منع حدوث التحولات السرطانية خاصة في الجهاز الهضمي.

* **عسل النحل:**

يعمل علىٰ زيادة الوزن، ويساعد علىٰ تنظيف المعدة والأمعاء وثبت أيضا أن له فاعلية في المحافظة علىٰ منع حدوث التحولات السرطانية خاصة في الجهاز الهضمي.

* **الليمون:**

علاج مفيد ومانع لمرض الإسقربوط (**scurvy**)، وهو يحدث نتيجة لنقص فيتامين (**C**) في الجسم، والليمون علاج مفيد أيضًا في حالات نزلات البرد والأنفلونزا والكحة وارتفاع درجة الحرارة واضطرابات المعدة.

* **العدس:**

يساعد علىٰ بناء الجسم والعضلات.

* **المعكرونة:**

تساعد علىٰ زيادة وزن الجسم.

❊ اللبن:

يساعد اللبن علىٰ زيادة وزن الجسم في بعض الحالات، بينما في البعض الآخر يعمل علىٰ الإقلال من الوزن، وفي بعض الحالات أيضا يؤدىٰ إلىٰ إمساك بينما يحدث إسهالا في البعض الآخر.

❊ زيت الزيتون:

يعمل علىٰ زيادة الوزن، وعلاج الإمساك، ومفيد في حالات اضطرابات الكبد والحصوات المرارية.

❊ المشمش:

يفيد في علاج حالات الإمساك وعلاج السمنة والغثيان.

❊ اللوز:

يفيد في علاج الغثيان ويعمل علىٰ زيادة الوزن.

❊ الكرات:

يساعد علىٰ تنقية الدم، ويفيد في الإمساك.

❊ الجبن القريش:

يفيد في علاج أمراض القولون ويساعد علىٰ الإقلال من وزن الجسم.

❊ التوت:

يفيد في علاج فقر الدم (الأنيميا)، وانقباض العضلات (**cramp**) وداء النقرس (**gout**) والروماتيزم، وحالات عسر الهضم.

❊ الزيتون الأسود:

يفيد في علاج الإمساك ويعمل علىٰ زيادة الوزن.

❊ الزيتون الأخضر:

يفيد في علاج الإمساك أيضا ويعمل علىٰ الإقلال من وزن الجسم.

* **البرتقال:**

يفيد في علاج الإمساك واضطرابات المعدة ويساعد في خفض درجة حرارة الجسم المرتفعة وينقي الدم ويخفض من وزن الجسم.

* **البصل:**

يقلل من الزيادة في وزن الجسم ويفيد في علاج حالات ارتفاع درجة الحرارة، ويفيد في علاج حالات الأرق، ومهدئ للأعصاب ومفيد كذلك في علاج نزلات البرد والكحة والأنفلونزا وله تأثير قاتل على ميكروب الدرن (السل) والملاريا.

* **العسل الأسود:**

يفيد في علاج حالات فقر الدم وينقى الدم وعلاج للإمساك.

الكمثرى: تفيد في علاج الإمساك.

* **البطاطا أو البطاطس:**

تعمل على زيادة الوزن.

* **الأرز:**

يعمل على زيادة الوزن ويفيد في علاج الإسهال.

* **الفراولة:**

تعمل على خفض درجة حرارة الجسم وتفيد في علاج اضطرابات الكبد والمثانة والإمساك.

وفيما يلي أمثلة لبعض الأغذية التي تحتوى على العناصر المعدنية والأملاح:

اسم العنصر	الأطعمة التي تحتوى على العنصر	القيمة الطبية للعنصر
الكالسيوم	الجزر- القنبيط - الخيار -البصل- السبانخ- اللبن- البيض- التين- الطماطم- نخالة القمح.	هام لبناء أنسجة العظام والمحافظة عليها ويساعد علىٰ التئام الجروح ومعادلة الحموضة.
الحديد	السبانخ- الخس- العدس- التين- البلح- النخالة- الحبوب.	يقوم بحمل الأكسجين إلىٰ خلايا الدم.
اليود	البطاطا- الجزر- الكرنب- الفول- الطماطم- الخس- الفراولة.	عنصر هام جدا في تنظيم عمل الغدد الصماء ويحتاجه الجهاز العصبىٰ والمخ في الطاقة الذهنية.
الفلوريد	الكرنب الطازج- السبانخ- البصل- القنبيط- الجبن- البيض- اللبن- الحبوب.	عنصر مضاد للالتهابات ويحافظ علىٰ حيوية الجسم وشبابه.
الماغنسيوم	الموالح- البيض.	يساعد علىٰ معادلة الحموضة وتحسين مناعة الجسم.

وقد يكون لبعض الأشخاص حساسية ضد أنواع معينة من الأغذية دون البعض الآخر، وللعوامل الوراثية دخل كبير في هذا المجال، وقد وجد د.ماكارنيس (**Mackarness**) الطبيب النفسانىٰ في مستشفي بارك برويت (**Park Prewett**) أن للخبز الأبيض تأثيرا سيئا وضارا علىٰ المخ، كما وجد أن للشاىٰ والقهوة تأثيرا خاصا علىٰ الجهاز العصبىٰ لهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من حساسية لهذه المواد حيث

يؤدىٰ ذلك إلىٰ الشعور بالصداع والاكتئاب والقلق والشعور بعدم الاستقرار. وقد وجد أن حوالىٰ ثلث المرضىٰ الذين يشكون من مشاكل ذهنية في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا يعانون من حساسية لبعض أنواع الأطعمة، وأن الذين يعانون من الحالات الشديدة شعروا بالصحة التامة والشفاء بمجرد منع هذه الأطعمة عنهم.

ومن أشهر الأطعمة التي تحدث حساسية: الفرولة، والتوت، والموز، والخبز الأبيض، والبسكويت، والحلوىٰ، والكيك، وقد تأخذ الحساسية مظاهر مختلفة من أشهرها ترشيح الأنف واحمرار الجلد. وينصح خبراء الأغذية الأشخاص الذين يعانون من فترات من الصداع والاكتئاب وآلام المعدة والتعرض للترشيح من الأنف، أن يلاحظوا طعامهم باستمرار لمعرفة ما إذا كان هناك نوع من هذه الأطعمة يسبب هذه الأعراض، وبالتالىٰ فإنه يجب تجنب هذا الصنف من الطعام في المرات القادمة، ومن الأمثلة المشهورة لبعض الأطعمة التي تحدث الحساسية: البيض، حيث يسبب لبعض الأشخاص آلاما في المعدة. وكذلك وجد أن بعض الأشخاص يعانون من أعراض تشبه التهاب الزائدة الدودية الحاد عقب تناول الموز غير الناضج، وخاصة لدىٰ الأطفال.

إرشادات ونصائح

* لا تقشر الفواكه أو الخضار إلا إذا كانت القشرة غير صالحة للأكل كقشرة البرتقال أو القرع مثلًا، ولا تستعمل منها إلا الطازج (ما عدا الفواكه المجففة) ولا تحضر للمائدة إلا قبيل استعمالها، لأنها بعد تقطيعها بعشر دقائق تكون قد فقدت الكثير من فيتاميناتها.

* يجب مضغ اللقمة جيدًا بطحنها ومزجها باللعاب قبل بلعها، وذا يتطلب وجود أسنان طبيعية أو صناعية قادرة علىٰ المضغ.

* يُفضل التفاح علىٰ غيره من أنواع الفاكهة، بعد أن دلت التجارب علىٰ أن التفاح يحتوي علىٰ جميع أنواع المعادن التي يحتاجها الجسم، وبنسب موافقة

لمتطلبات الجسم، كما يحتوي التفاح علىٰ مادة البكتين التي تنبه حركة الأمعاء وتسهل عملها. لذلك تؤكل التفاحة دائمًا بكاملها أي مع قشرتها وبذورها علىٰ أن تمضغ وتنعَّم جيدًا قبل بلعها.

❋ إن استعمال ملح الطعام في فترة ما بعد الصيام محفوف بأخطار جدية، ذلك لأن الصوم يجفف خلايا الجسم إلىٰ حد بعيد، ومن المعروف أن ملح الطعام يجذب الماء، فإذا ما استعمل في أيام التحول جلب الماء بسرعة وبكثرة إلىٰ خلايا الجسم وعرضها إلىٰ أخطار جسيمة. والمصحات في ألمانيا لا تستعمل في مطابخها قطعيا ملح الطعام المكرر (ملح المائدة) بل تستعيض عنه. بماء البحر أو بالملح المستخرج منه دون تكريره لأن فيه إلىٰ جانب ملح الطعام أملاحًا أخرىٰ تعاكسه وتحد من ضرره.

❋ الأرز المقشور يفقد كثيرًا من الفيتامينات الموجودة في قشرته. فقد وُجد أن الشعوب الشرقية التي جعلت الأرز المقشور المادة الأساسية في غذائها تصاب بأعراض مرضية نتيجة نقص هذه الفيتامينات.

🕮 الخبز الأسمر والخبز الأبيض، أيهما أفضل؟

يصنع الخبز الأسمر من دقيق مطحون طحنًا ناعمًا، بحيث تتفتت فيه الردة (النخالة) إلىٰ أجزاء صغيرة وتختلط مع باقىٰ الطحين (الدقيق)، أما الخبز الأبيض، فالدقيق الذي صنع منه طحن طحنًا خشنًا، وفصلت عنه الردة (النخالة) بواسطة منخل تمر من مساماته الضيقة أجزاء الدقيق الناعمة، بينما يمسك فوقه الردة الخشنة. ففي الطحن الناعم (الخبز الأسمر) تظل جميع أجزاء القمحة في الدقيق بما في ذلك محتوياتها من المواد الزلالية والفيتامينات، أما في الطحين الخشن (الخبز الأبيض) فقد بقيت هذه المواد الزلالية والفيتامينات في الردة (النخالة) وفصلت عن الدقيق (الطحين) بالتنخيل.

وقد أجريت تجارب علىٰ جماعتين من الفئران، غذيت الأولىٰ بالخبز الأسمر،

والثانية غذيت بالخبز الأبيض، فوجدوا أن التي غذيت بالخبز الأبيض كلها أصيبت بأعراض نقص الفيتامين، ولم يمت أحد من الفئة الأولىٰ التي غذيت بالخبز الأسمر، كما أنها لم تصب بأعراض نقص الفيتامين. ولكن هذه النتائج لا يصح تطبيقها علىٰ البشر الذين يتناولون مع الخبز أنواعًا أخرىٰ من الأغذية لا ينقصها الفيتامينات. وهكذا نرىٰ أن كفة الميزان تميل لمصلحة الخبز الأسمر، لما ثبت له من مميزات لا توجد في الخبز الأبيض. غير أن تجارب أخرىٰ أثبتت أن هذه الميزات في الخبز الأسمر تقابلها بعض السيئات إذ أنه يوجد في الخبز الأسمر حامض يسمىٰ (الفيتين **Phytin**) يعوق عملية امتصاص الكالسيوم في الجسم، ويعرضه للإصابة بمرض لين العظام (الكساح). لذلك يفضل في الغذاء العادىٰ أن يكون الخبز من كلا النوعين.

وماذا عن الأطعمة النيئة (غير المطهوة)؟

إن المواد الغذائية الخام حينما تدخل الجسم، لا بد لها من أن تتحول إلىٰ مواد بسيطة وثمينة تتفوق في فاعليتها وقيمتها علىٰ المواد الخام ذاتها. ويتم ذلك التحول بواسطة عمليات كيماوية معقدة ودقيقة، وهذا العمل تقوم به مواد كيماوية متخصصة في الجهاز الهضمىٰ تسمىٰ الأنزيمات.

مصدر الأنزيمات: يستطيع الجسم أن يقوم بتصنيع عدة أنزيمات من الأطعمة التي يتناولها الإنسان، والماء الذي يشربه، وتوجد هذه الأنزيمات أيضًا في الأطعمة الطازجة غير المطهوة مثل الخضروات والفواكه والبقول والحبوب. ولذلك عندما تأكلها طازجة فإنك تمد الجهاز الهضمىٰ بالأنزيمات اللازمة لهضم وامتصاص المواد الغذائية الموجودة بها. وعندما تنتهي الأنزيمات من عملها تكون قد استهلكت ولهذا السبب يعمل الجسم علىٰ تكوين أنزيمات أخرىٰ جديدة.

فهناك نوعان من الأنزيمات: النوع الأول من إنتاج الجسم، والنوع الثانىٰ هو ما يأتىٰ للجسم عن طريق الأطعمة غير المطهور. ورغم اختلاف مصدر النوعين إلا أن لهما نفس الخصائص، ومن البديهي أن زيادة نسبة الأنزيمات التي نتناولها مع طعامنا

تسهل مهمة الجسم في القيام بوظائف الأخرىٰ. وعندما يمرض الجسم أو يضعف وتقل بالتالىٰ قدرته علىٰ إنتاج الأنزيمات فإن الأطعمة غير المطهوة تنهض لتزويد الجسم بالأنزيمات التي تلزمه.

يمكن الحصول علىٰ أكبر قدر ممكن من الأطعمة غير المطهوة ضمن غذائنا، وليكن يمثل نصف ما نأكله علىٰ الأقل تقريبًا.

🕮 ما الذي يقضى على الأنزيمات؟

توجد الأنزيمات في الأطعمة الطازجة التي لا تجرىٰ عليها عمليات الطهو أو التعليب أو البسترة. وإذا زادت درجة الحرارة عن ٥١درجة مئوية فإن ذلك يقضىٰ علىٰ الأنزيمات الموجودة بالطعام. أىٰ أنه عندما نطهو طعامنا فإننا نقضىٰ علىٰ الفيتامينات مما يجعل هضم المواد الدهنية والبروتينية أكثر صعوبة بالنسبة للجهاز الهضمي.

🕮 كيف نحصل على الأنزيمات اللازمة لأجسامنا؟

يمكن الحصول علىٰ الأنزيمات اللازمة لأجسامنا إذا اتبعنا الطرق الآتية:

❋ يجب عدم تخزين الأطعمة وتناولها طازجة بقدر الإمكان.

❋ عندما يقل أو يندر وجود الفواكه والخضروات فإنه يمكن الاستعانة بالتجميد لأنه يحافظ علىٰ الأنزيمات.

❋ إذا كان لابد من طهور بعض الخضروات فلنحاول طهوها بسرعة والإبقاء عليها متماسكة كما هي.

❋ لابد من مضغ الطعام جيدًا ولا سيما الخضروات والفواكه والأطعمة النشوية.

❋ لا يجب تناول الجبن المحفوظ وإنما تناول الجبن الطبيعي.

❋ يجب تناول الأطعمة المتخمرة مثل اليوغورت **yogurt** واللبن الرائب

(الحليب الخامر).

* يجب شرب الكثير من عصير الفواكه والخضروات الغنية بالأنزيمات.

* يجب أن ندخل خميرة البيرة وعسل النحل كثيرا في طعامنا.

فضل عصير الفاكهة والخضر:

علىٰ الرغم من أن الشعب الأمريكىٰ يعتبر من أكثر شعوب العالم إقبالًا علىٰ عصير الفواكه والخضروات إلا أنه أكثر عرضة للإصابة بالأمراض من الشعوب الأوربية مثلًا، ويرجع السبب في ذلك إلىٰ حفظ هذه العصائر بطريقة صناعية تدخل فيها الحرارة والمواد الكيماوية والمواد الحافظة التي تعمل علىٰ أن تفقد العنصر قيمته الغذائية الموجودة به وخاصة الأنزيمات والفيتامينات وذلك بالإضافة إلىٰ التأثير السام لهذه المواد علىٰ الجسم.

فإذا كنا نبحث عن الفائدة ونريد الابتعاد عن الأمراض فيجب أن يكون العصير طبيعيًّا وطازجًا بل ومن الأفضل أن تؤكل الفواكه والخضروات بحالتها الطبيعية كما هي حسبما أنتجتها المزرعة وذلك لاحتوائها علىٰ السليولوز (**Cellulose**) الذي يقوم بتنبيه حركة الأمعاء والتخلص من الفضلات، وذلك العصير يفتقد وجود هذه المادة ما تم تقشيرها، بالإضافة إلىٰ أن العصير يُفقد هذه الفواكه والخضروات بعض العناصر الغذائية التي توجد في اللب التي غالبا ما تنزع قبل عملية العصير، ولذلك فإنه من الأفضل أن نأكل طعامنا كما هو ولا نحوّله إلىٰ شراب، وأن القليل من العصير الطبيعىٰ لا يضر. أما ما يخشىٰ منه فهو كميات العصير ولفترات طويلة.

المعادن الموجودة في الفواكه والخضروات:

يوضح الجدول الآتي بعض المعادن الموجودة في بعض الفواكه والخضروات:

المعدن	اسم الفاكهة أو الخضار
الكالسيوم (**Calcium**)	يوجد في الليمون واليوسفي واللفت ويحتاج إليه الجسم لتكوين العظام ولمنع الالتهابات.
البوتاسيوم (**Potassium**)	يوجد في العنب واليوسفي والليمون والسبانخ والبطاطس، وهذا العنصر هام بالنسبة لوظائف الأعصاب والعضلات.
الصوديوم (**Sodium**)	يوجد في البنجر والكرز والخوخ.
الماغنسيوم (**Magnesium**)	يوجد في الليمون والفراولة ويحتاج إليه الجسم للمحافظة علىٰ هدوء الأعصاب ومساعدة العضلات في أداء عملها.
الفوسفور (**Phosphorus**)	ويوجد في العنب والفراولة والسبانخ وهو يلعب دورًا حيويًّا هامًّا في بناء العظام.
الحديد (**Iron**)	يوجد في الفراولة والسبانخ والمشمش وهو ضرورىٰ لتكوين هيموجلوبين الدم.
النحاس (**Copper**)	ضرورىٰ لتكوين المادة الحمراء بالدم (الهيموجلوبين) ويوجد في الزبيب والبطاطس وهو يساعد علىٰ امتصاص الحديد
المنجنيز (**Manganese**)	يوجد في الفراولة والمشمش والبرتقال والخس والسبانخ ويدخل ضمن عناصر أخرىٰ في المحافظة علىٰ القدرة التناسلية.
الزنك (**Zink**)	يوجد في التفاح والكمثرىٰ والخس وهو عنصر هام بالنسبة للأعصاب كما يحافظ علىٰ وظيفة غدة البروستات.
الكوبالت (**Cobalt**)	ويوجد في التفاح والبصل وهو يساعد في تكوين هيموجلوبين الدم.
الكبريت (**Sulpher**)	يوجد في الزبيب والسبانخ وهو ضرورىٰ لبناء خلايا الجلد.

الفيتامينات والأنزيمات في الفواكه والخضروات

الجدول الآتي يوضح بعض الفيتامينات والأنزيمات الموجودة في بعض الفواكه والخضروات:

الفيتامينات	اسم الفاكهة أو الخضار
فيتامين (أ)	يوجد في الفواكه والخضروات علىٰ شكل مادة الكاروتين (**Carotene**) التي يحولها الجسم إلىٰ فيتامين (أ) ويوجد الكاروتين في الجزر والفلفل والبرتقال.
فبتامين (ب١)	يوجد في الجريب فروت والسبانخ.
فيتامين (ب٢)	يوجد في البقدونس والسبانخ.
فيتامين (ب٣)	يوجد في البقدونس والبطاطس.
فيتامين (ب٥)	يوجد في الكرنب والقنبيط.
فيتامين (ب٦)	يوجد في الكمثرىٰ والسبانخ والبطاطس والليمون والجزر
حمض الفوليك (**folic acid**)	يوجد في السبانخ والبقدونس والبطاطس والبرتقال.
فيتامين (ج)	وهو أشهر الفيتامينات المعروفة ويوجد في الزبيب والحمضيات مثل البرتقال واليوسفي والليمون والفلفل والبقدونس.
فيتامين (ك)	يوجد في السبانخ والكرنب.
فيتامين (ئ)	يوجد في الزيوت النباتية.
الأنزيمات (**enzymes**)	توجد في كل الفواكه والخضروات الطازجة غير أنها تفقد فاعليتها إذا ما تم تسخينها إلىٰ ٦٠درجة مئوية فأكثر.

نظرًا لما يحتويه عصير الفواكه والخضروات من عناصر معدنية وفيتامينات وأنزيمات، فإنه يمكن استخدام هذه المحتويات لعلاج بعض الأمراض أو للوقاية منها. ولا شك أن العلاج عن طريق الفواكه والخضروات يختلف تأثيره من شخص لآخر، بل قد يختلف أثره لدىٰ الفرد الواحد حسب مراحل عمره. ولذلك يجب أن نقول إن طرق العلاج هذه ما هي إلا مجرد عوامل مساعدة مع طرق العلاج الأخرىٰ، ويجب استشارة الطبيب لاختيار العلاج المناسب.

الأمراض وطرق معالجتها:

الأمراض المعدية:

إن العصير المكون من الزبيب والليمون والبرتقال والبنجر والجزر والطماطم والثوم (بكمية صغيرة) مفيد جدًّا في الشفاء من الأمراض المعدية، كما يفيد أيضا في علاج التهاب اللوزتين.

أمراض الأمعاء:

ينصح باستخدام عصير الكرنب لعلاج قرحة المعدة. ويمكن التغلب علىٰ عسر الهضم والإمساك بتناول عصير الفواكه والخضروات لاحتوائه علىٰ كميات كبيرة من الأنزيمات التي تساعد علىٰ الهضم والإخراج ويفضل أن يكون هذا العصير من السبانخ والثوم والجزر والخيار والطماطم والبنجر. وللثوم أثر كبير في تنظيف الأمعاء والتخلص من الغازات.

أمراض الدم:

يمكن علاج حالات الأنيميا بتناول عصير سبانخ إذ أنه غنىٰ بعنصرىٰ الحديد والكلوروفيل بالإضافة إلىٰ تناول عصير العنب والبنجر الذي يساعد علىٰ زيادة إنتاج

كرات الدم الحمراء.

🕮 ارتفاع ضغط الدم:

إن أفضل شيء لعلاج ضغط الدم المرتفع هو الاعتماد علىٰ العصير، لأنه يمد الدم والخلايا بمعدن البوتاسيوم الذي يساعد علىٰ التخلص من كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) الموجود في الخلايا علىٰ أن يستمر هذا العلاج لمدة أربعة أسابيع، وسيظهر مدىٰ الانخفاض الذي يحدث تدريجيا في ضغط الدم. وبعد انقضاء هذه المدة يمكن العودة إلىٰ نظام الأكل العادىٰ علىٰ أن يستأنف العلاج بالعصير كل ستة شهور للمحافظة علىٰ المعدل الطبيعىٰ لضغط الدم. وتعتبر الحمضيات والعنب من أفضل أنواع العصير لعلاج الضغط المرتفع ويليها الجزر والسبانخ والبقدونس والبصل والثوم.

🕮 البدانة:

يمكن التخلص من الوزن الزائد بالاعتماد - بالدرجة الأولىٰ- في التغذية علىٰ العصير مع تقليل الوجبات العادية بقدر الإمكان.

🕮 الآلام الروماتزمية:

ثبت بما لا يدع مجالًا للشك أن للعصير تأثيرًا إيجابيًّا علىٰ الروماتيزم حيث إن العصير القلوىٰ يستطيع أن يحل الترسيبات المتراكمة علىٰ المفاصل، وللحصول علىٰ فائدة أكبر يمكن تدليك الأجزاء المصابة في الجسم للإسراع في عملية الشفاء. وأفضل أنواع العصير بالنسبة لهذا المرض هو العصير المكون من الجزر والبنجر والكرفس.

🕮 حصوات الكلى:

ويفيد فيها العصير المكون من الجزر والكرفس والليمون الذي يعمل علىٰ إذابة مادة اليوريا (**UREA**) التي تسبب تكوين حصوات القناة البولية. ولا بد أن يكون العصير طازجًا، وتخزين الزائد في الثلاجة يفقده بعضًا من قيمته الغذائية.

🕮 تحذير من البروتين الحيواني!

تعتبر الحقيقة العلمية التي تقول إن معظم أجزاء الجسم مبنية من البروتين المسئول الأول عن إقبال الناس علىٰ التهام كميات كبيرة من البروتين الحيوانىٰ يوميًّا، بالإضافة إلىٰ أنهم في معظم بقاع الأرض يتعرضون دائمًا لإعلانات الأطعمة التي تركز علىٰ اللحوم فقط ومدىٰ فائدتها بالنسبة لهم. ومن الطبيعىٰ أنه عندما تتحالف الحقيقة العلمية مع الدعاية المستمرة تكون النتيجة أن يركز الإنسان في الحصول علىٰ أكبر قدر ممكن من البروتين الحيواني.

والآن نستعرض بعض الحقائق العلمية عن البروتينات.

🕮 ما مقدار ما يحتاجه الشخص البالغ من البروتين؟

يحتاج الإنسان إلىٰ مقادير معينة من البروتين الذي يتحول إلىٰ أحماض أمينية (**Amino Acid**)، وهي بمثابة وحدات البناء أو اللبنات التي تبني خلايا الجسم. وقد توصل علماء التغذية في فنلندا بعد أبحاث طويلة ومكثفة علىٰ أن حاجة الجسم من البروتين لا تزيد عن ٣٠ جرامًا فقط في اليوم. ويطابق هذا التقدير ما توصل إليه عالم أمريكىٰ إذ يقول: «إن أفضل كمية بالنسبة للإنسان الناضج تتراوح ما بين ٣٠- ٥٠ جرامًا فقط» - ويقول عالم أمريكىٰ آخر: «إذا كان الشخص يتناول اللبن (الحليب) يوميا فإنه لا يحتاج لأكثر من ٢٧ جراما من اللحوم».

وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في اليابان أن كمية البروتين اللازمة للشخص البالغ تتراوح ما بين ٢٥- ٣٠ جراما. وإذا وضعنا في الاعتبار التفاوت في الاحتياجات البروتينية من شخص لآخر نتيجة الجهد الذي يبذله أحدهما عن الآخر أو لمرض يتعرض له فإن كمية البروتين اللازمة له لن تزيد عن ٥٠- ٦٠ جرامًا في اليوم.

أما البروتينات التي تزيد عن هذا القدر فإن الجسم يحرقها كوقود حيث تتحول إلىٰ طاقة، وهذه الطاقة أقل شأنًا عن مثيلتها التي تتولد عن المواد الكربوهيدراتية والدهون بالإضافة إلىٰ عملية هضم البروتين الزائد تخلف في الجسم بعض

الفضلات السامة مثل البولينا (**Urea**) التي تؤدىٰ إلىٰ إصابة الجسم بالأمراض.

🕮 معتقدات خاطئة عن البروتينات!

فيما يلىٰ بعض الاعتقادات الخاطئة عن البروتينات والتي رسخت في أذهان الناس لفترة من الزمن.

١- يجب أن تأكل كمية كبيرة من البروتينات يوميًّا:

والحقيقة أنه يمكن لجسم الإنسان أن يستغنىٰ عن البروتين عدة أسابيع، بل إن في ذلك فائدة للجسم، فقد لوحظ أن مستوىٰ البروتين في الدم يبقىٰ ثابتًا علىٰ الرغم من تناول الشخص للبروتين، وذلك لقدرة الجسم علىٰ إعادة استخدام البروتين الموجود به عدة مرات عند الحاجة له.

٢- اللحوم هي المصدر الوحيد للبروتينات:

والحقيقة أنه لما كان البروتين ذا أهمية حيوية بالنسبة للإنسان فإن حكمة الخالق العظيم قضت بأن يوجد البروتين في كل أنواع الأطعمة التي تشمل البقول والحبوب والخضروات بالإضافة إلىٰ اللبن الحليب والبيض. ومن المعروف علميا أن اللحوم إذ تمد الجسم بالبروتين إلا أنها فقيرة بالفيتامينات.

٣- البروتين الحيوانى هو فقط البروتين الكامل:

وهذا القول ينطوىٰ علىٰ مغالطة كبيرة، لأن فول الصويا والسمسم والبطاطس وكثيرًا من الخضروات تحتوىٰ علىٰ البروتينات الموجودة في اللحوم. ولا غرابة أن تكون نوعية بعض البروتينات الموجودة في الخضروات أفضل من البروتين الحيواني مثل فول الصويا والبطاطس التي يعتقد معظم الناس أنها مصدر للمواد النشوية فقط. وبالإضافة إلىٰ ذلك فإن الأغذية التي تحتوي علىٰ بروتينات ناقصة تكمل بعضها إذا تم أكلها معًا في وقت واحد وبالتالىٰ تقوم بدور البروتين الكامل فمثلًا رغيف الخبز المصنوع من دقيق القمح إذا أكل مع الجبن فإنه يكمل بعضه بعضا. والفول المدمس

إذا أكل معه بعض الخضروات فإن الجسم يحصل علىٰ البروتين الكامل.

٤- البروتين الحيوانى مصدر للقوة:

لقد ثبت عن طريق التجربة العلمية أن الرياضيين الذين يعتمدون في غذائهم علىٰ البروتين النباتىٰ واللبن الحليب أكثر قوة وتحملًا من الرياضيين الذين يعتمدون في غذائهم علىٰ البروتين الحيواني.

🕮 الأضرار الناتجة عن تناول كميات كبيرة من البروتينات:

لا يقوم الجسم بتخزين الفائض من البروتين وإنما يكون مصيره الحرق لاستخدامه كطاقة أو يترسب في الدم علىٰ شكل دهون. ومن المعروف أن البروتين كمولد للطاقة يأتىٰ في المرتبة الثالثة بعد الدهون والكربوهيدرات وعملية هضم البروتين تخلّف في الجسم بعض السموم، مثل اليوريا (**Urea**) الذي يترسب في القنوات البولية مسببًا وجود حصوات وكذلك في الحويصلة المرارية. كما يتنج عنها حمض البوليك (**Uric Acid**) الذي يترسب في تجويف المفاصل مسببًا داء النقرس (**gout**) وما يسببه من آلام مبرحة.

وزيادة نسبة البروتين الحيوانىٰ في الطعام تؤدىٰ إلىٰ حدوث عفونة في الأمعاء والإصابة بالإمساك. ولقد ثبت أن العقاقير التي تعطىٰ للحيوانات ومن بينها المضادات الحيوية مثل البنسلين والستربتومايسين والتراسيكلين تدخل إلىٰ جسم الإنسان إذا تناول قدرًا كبيرًا من هذه اللحوم.

وإذا قورنت اللحوم بالأطعمة التي يتناولها الإنسان دون طهو مثل الخضروات أو البقول، نجد أنها تحتوىٰ علىٰ كميات متوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والخمائر، أما اللحوم فإنها لا تحتوىٰ إلا علىٰ البروتين وتكاد تخلو من معظم الفيتامينات كما أنها فقيرة في المعادن، ولقد ثبت أيضًا أن الوجبة التي تحتوىٰ علىٰ كمية كبيرة من البروتين الحيوانىٰ تخل بتوازن الفيتامينات الموجودة بالجسم، حيث تبين بالتجربة أن تناول البروتين الحيوانىٰ

لفترات طويلة ينشأ عنه نقص فيتامين (ب٦)، كما يتسبب في تصلب الشرايين وأمراض القلب وزيادة الكوليسترول بالدم، وقد اكتشف الباحثون أن زيادة البروتين الحيوانىٰ في الجسم لها علاقة وثيقة بالتهاب المفاصل.

ومن المعروف أن شعوب دول الكومنولث هي من الشعوب المعمرة ويرجع السبب في ذلك إلىٰ انخفاض كمية البروتين الحيوانىٰ في طعامهم بدرجة كبيرة واعتمادهم علىٰ الحبوب والخضروات ومنتجات الألبان.

كيف يمكن الإقلال من البروتين الحيواني؟

١- تناول اللبن ومنتجاته مثل الجبن والزبادي.

٢- تناول الحبوب والبقول لأنها غنية بالبروتين الكامل.

٣- تناول الخضروات ولا سيما ذات الأوراق الخضراء.

٤- الخميرة مصدر هام وغنىٰ من مصادر البروتينات، بالإضافة علىٰ احتوائها علىٰ فيتامين (ب). إن ملعقتين صغيرتين منها تحتويان علىٰ بروتين يعادل ما هو موجود في ١٠٠ جرام لحم.

علاج الأمراض الشائعة:

* تقرحات الفم والاسنان:

تؤخذ ملعقة من زهر البابونج وتطبخ في كوب، ويمضمض بها المصاب.

* استرخاء اللسان:

التغرغر بالخردل عدة مرات يفيد في استرخاء اللسان.

* خراج اللثة:

نصف تينة تنقع في الماء المغلي ثم توضع علىٰ الخراج.

* التهاب اللوزتين:

تخلط بيضة بطحين حتىٰ تصبح كالعجين، وتوضع علىٰ العنق وتربط بقماش، من الليل حتىٰ الصباح، ثم ترفع ويغسل مكانها بالماء الفاتر، فان ذلك يرفع الالتهاب والحرارة عن الحلق، تكرر العملية حتىٰ الشفاء إن شاء الله تعالىٰ.

* وصفة أخرى:

توضع علىٰ العنق بعض شرائح البصل الساخنة، وتحزم علية فانها جيدة لالتهاب اللوزتين.

* وصفة أخرى:

يطبخ مقدار ملعقة من زهر البابونج في كوب من الماء، ويغرغر به المصاب بالتهاب اللوزتين، فانة بعد تكرار العملية يشفي.

* بحة الصوت:

إذا أكل الثوم مشويًا أو مطبوخًا أو نيئًا، نفع بحة الصوت وخشونتة.

* **وصفة أخرى:**

أكل الفجل بالعسل ينفع جيدًا من بحة الصوت الحادثة عقب الصياح، وهذا صالح للمغنيين علىٰ الخصوص.

* **وصفة أخرى:**

تطبخ اوراق الملفوف جيدا في قليل من الماء، ثم يخلط المغلي بالعسل، ويوضع حتىٰ يبرد، وتشرب سبع ملاعق كبيرة في اليوم، فانة يفيد جدا لخفوت الصوت وبحتة ولجهاز التنفس واللوزتين.

* **تصفية الصوت:**

أكل الثوم نيئا أو مطبوخا يصفي الصوت.

* **التهاب الحنجرة:**

يخلط البصل بالعسل والتفاح، كعصير ويشرب لعدة أيام.

* **تضخم الغدة الدرقية:**

يمنع المصاب بتضخم الغدة الدرقية عن المبردات والمقليات، يأخذ مغلي الجعدة مقدار نصف كوب، ويواظب علىٰ شربها فإنه يشفي بإذن الله تعالىٰ.

* **التهاب المسالك التنفسية:**

يستعمل بخار ازهار البابونج.

* **السل:**

يشرب ماء مغلي الحلبة مقدار ٤ ملاعق في اليوم لتسكين سعالا المصابين بالسل.

* **علاج السل:**

يشرب المسلول في كل صباح لبنا ممزوجا بملعقة عسل، فانة يتماثل للشفاء إن شاء الله تعالىٰ.

*** السعال المزمن:**

تأخذ كمية من التين المجفف، وتنقعة في زيت زيتون مدة اسبوع، فيفطر المريض كل صباح ثلاث تينات، فإنه يشفي.

*** السعال:**

تاخذ اوراق البرتقال ٢٠ غرامًا وتغليها في لتر من الماء، ويشربة المصاب بالسعال الصدري ثلاث مرات في اليوم مدة زومنية أقلها ثلاثة أيام، فإنه فعال.

*** سعال الاخفال:**

يطبخ البصل ويعصر ماؤة ويخلط بعسل، ويأخذ الطفل جرعات ٥ مرات يوميًا.

*** وصفة أخرى:**

يشرب عصير الجزر مطبوخًا مع السكر مقدار نصف كوب ثلاث مرات في اليوم.

*** الربــو:**

ينقع كمية من الثوم المقشور في لتر حليب، يشرب منة ٣ أكواب في اليوم مدة ٨ أيام، وكل كوب يصفي ثم يشرب.

*** وصفة أخرى:**

يعصر مقدار كأس من ماء البصل ومثلة كأس عسل، ويغلىٰ المزيج علىٰ النار، ويستعملة المصاب بنوبة الربو مقدار ملعقتين كبيرتين في الصباح والظهر والمساء، وتكرر العملية فإن المصاب يتماثل للشفاء إن شاء الله تعالىٰ.

*** وصفة أخرى:**

أكل السمسم المقشور بالسكر ينفع المصاب بالربو.

*** البلغم:**

يؤخذ ماء الملفوف ساخنا ويمزج بملعقة عسل ويتناولة صاحب البلغم، فانة يسهل خروجة ويخفف من نهيج الشعب التنفسية.

*** السعال الديكي:**

يغلىٰ ١٠٠ جرامًا من الثوم المقشر في ٢٥٠ جرامًا من الماء، لمدة ١٥ دقيقة، وبصفي ثم يضاف له ٢٥٠ جراما من السكر، ويشرب منة مقدار ملعقتين كبيرتين كل يوم صباحًا.

*** وصفة أخرى:**

تأخذ أوراق الخس ١٥٠ جرامًا وتطبخ، لمدة ٥ دقائق ويشرب فاترًا بعد تحليتة كل يوم.

*** القلب:**

يتناول المريض بالقلب مابين ٥٠ االىٰ ١٤٠ جرامًا من العسل في اليوم.

*** تقوية القلب:**

يؤكل كل يوم الخرشوف والكرفس والخس والبصل. فإنه مفيد جدًا لتقوية عضلة القلب باذن الله تعالىٰ.

*** وصفة أخرى:**

تطبخ ملعقتان من الصعتر في كوب من الماء ويشربة ضعيف القلب.

*** تصلب الشرايين:**

تؤخذ ١٠٠ غراما من قرون اللوبيا وتغلىٰ في لتر ماء جيدًا، ثم تصفي وتشرب منه ٤ فناجين كل يوم لمدة ١٥ يومًا.

*** وصفة أخرى:**

تغلىٰ أوراق الزيتون الجافة مقدرًا ٤٠ غرامًا في كل لتر ماء لمدة ١٠ دقائق، ويشرب منة فنجان كل يوم صباحًا.

*** وصفة أخرى:**

يقشر مغلي الثوم، ويسحق ويغلىٰ في كوب حليب لمدة ٥ دقائق، ويشرب ويواظب علىٰ ذلك يوميًا لمدة.

*** عسر الهضم:**

يشرب الكمون مدقوقًا مع الخل، مقدار ملعقة كبيرة.

*** وصفة أخرى:**

أكل الزنجبيل أو النعناع بعد الطعام يفيد جيدًا في الهضم.

*** المغص:**

يشرب الكمون المدقوق ممزوجًا مع الخل مقدار ملعقة كبيرة، فإنه يسكن المغص الشديد.

*** المغص المعوي لدى الكبار والصغار:**

تؤخذ ملعقة كبيرة من اليانسون، وتطبخ في ربع لتر من الماء، وتشرب علىٰ ٤ حصص في اليوم، فانها تسكن المغص المعوي، ويمكن استعمالها للاطفال بمقدار ٣ ملاعق صغيرة يوميًا.

*** الغثيان:**

شم البصل الطري يقطع الغثيان ويسكنة.

*** وصفة أخرى:**

إذا خلط النعناع بالخل وشرب قطع القيء.

*** وصفة أخرى:**

قطعة ليمون حامض تغلىٰ في لتر ماء ويشرب منها فنجانان عند الشعور بالقيء.

* إزالة القيء والم المعدة:

شرب كوب منقوع ماء النعناع.

* تقوية المعدة:

يمضغ قليل من الكراويا علىٰ الريق، فإنه يقوي المعدة إذا واظب المصاب علية كل يوم.

* وصفة أخرى:

شرب ماء السنبل (الخزامي) يقوي المعدة جيدًا.

* وصفة أخرى:

أكل النعناع طريًا.

* وصفة أخرى:

شرب اليانسون ينقي المعدة.

* قذف دم المعدة:

إذا خلط بياض البيض بالسويق قطع نفث دم المعدة.

* وصفة أخرى:

المواظبة علىٰ أكل النعناع جيدًا في قطع نفث دم المعدة.

* حرقة المعدة:

توضع الايدي والارجل في الماء البارد جملة، فان ذلك يفيد جدًا في تسكين حرقة المعدة ولهيبها.

* ورم المعدة:

شرب العسل يفيد جيدًا في ورم المعدة، إذا واظب المصاب علىٰ ذلك.

* **قرحة المعدة:**

تؤخذ أجزاء متساوية من الصعتر والقريص وتطبخ وتشرب علىٰ ٣ دفعات في اليوم وقت الصبح والظهر والعشاء، ولابد من المواظبة علىٰ ذلك.

* **قرحة المعدة والامعاء:**

يبلع الثوم دون مضغة، ثم يعقبة شرب كوب من الماء، ويستمر علىٰ ذلك مدة.

* **حموضة وقرحة المعدة والاثنى عشر:**

يفطر المريض كل صباح بكأس ماء فاتر قليلًا، وفية مقدار ملعقة عسل، ولا بد من الاستمرار، فإنه يتحسن بعد ٤ اسابيع إن شاء الله تعالىٰ.

* **خرد الغازات:**

المواظبة علىٰ أكل السلق يفيد في منع غازات البطن.

* **وصفة أخرى:**

يشرب مقدار نصف كأس من الكراويا المطبوخ في الماء، يواظب علىٰ ذلك المصاب بغازات الامعاء فيشفي بإذن الله تعالىٰ.

* **وصفة أخرى:**

يشرب مقدار كوب من الماء المغلي في الخزامىٰ كل يوم في الصباح.

* **التهاب الامعاء:**

يغلىٰ التفاح بقشورة مع جزء من العرقسوس، لمدة ١٠ دقائق، فإنه مفيد جدًا في التهاب الامعاء تكرر العملية بانتظام حتىٰ الشفاء.

* **الم المصران الغليظ:**

ملعقة صغيرة في كوب من الماء يتناولها المريض كل يوم من اليانسون، وذلك بطبخ كمية منة في كوبين من الماء، يواظب علىٰ ذلك المصاب بالم المصران الغليظ

فإنه يفيدة بإذن الله تعالىٰ.

*** دود البطن:**

اذا شرب الشيح مقدار نصف ملعقة كبيرة، مطبوخة في كأس ماء كل يوم في الصباح من به دود البطن ازالة إن شاء الله تعالىٰ.

*** وصفة أخرى:**

إذا أضيف خل إلىٰ مسحوق الحبة السوداء، وواظب علىٰ الافطار بها المصاب بدود البطن، شفي من ذلك بخروج الدود.

*** وصفة أخرى:**

اذا أكل المصاب بذور اليقطين (القرع) خرجت من دود البطن.

*** وقف الاسهال:**

تأخذ قشور الرمان وتطبخها وتشرب ماءها ثلاث مرات في اليوم، فإنها توقف الاسهال، وتستمر في هذا الشرب الىٰ أن يتوقف الإسهال.

*** الإسهال المزمن:**

المواظبة علىٰ أكل النبق يقطع الإسهال المزمن.

*** الزحار الديزانتريا:**

تقلىٰ أوراق الكرنب ويتناولها المريض، فإنه يقضي علىٰ الزحار قضاء تامًا.

*** وصفة أخرى:**

يؤخذ بياض بيضة ويخلط مع عصير ليمونه حامضة ويشرب صباحًا، يكرر العملية مدة ٣ أيام، فقد يرىٰ بعد ذلك خروج صديد، تلك علامات الشفاء.

*** الامساك:**

تغلىٰ ٤ تينات جافة في ٤٠٠ جرامًا من الماء او الحليب، إلىٰ أن يبقىٰ نصف

الماء أو الحليب، ثم يصفي ويشرب منه.

* وصفة أخرى:

شرب الماء يوميًا مابين ٨ الىٰ ١٠ أكواب موزعة علىٰ النهار، تساعد في الحد من الإمساك.

* حصى المرارة:

تؤخذ جذور الكرفس المائي مقدار ٣٠ جرامًا في لتر من الماء ويغلىٰ لمدة ٥ دقائق، ويشرب المصاب كل يوم مقدار فنجانين ويستمر حتىٰ الشفاء إن شاء الله.

* قصور الكبد:

تأخذ ربع ورقات من الخرشوف وتغلىٰ في لتر ماء، وتحلىٰ بالعسل أو السكر، ويشرب منها كل يوم علىٰ الريق لمدة ١٢ يوم.

* وجع الكبد:

يشرب قليل من البابونج ويضمد به مكان وجع الكبد، فإنه جيد إذا واظب المصاب علية.

* ورم الكبد:

قليل من عنب الثعلب والمصطكي والنعناع مع سويق ويشرب.

* تقوية الكبد:

المواظبة علىٰ أكل الزبيب الأحمر المنزوع العجم والطري، من غير طبخة يفيد جدًا في تقوية الكبد.

* ورم الطحال:

دقيق الحلبة مع الخل، ينفع في حالة ورم الطحال كضماد.

* صلابة الطحال:

شرب طبيخ ماء السلق، بخل وقليل من الخردل يلين صلابة الطحال.

*** داء السكري:**

شرب ١٠٠ جرامًا من طبيخ القريص، يفيد المصابين بالسكري إذا واظب عليه.

*** وصفة أخرى:**

المواظبة علىٰ أكل ربع بصلة نيئة كافية لهبوط السكر، وارجاعة الىٰ طبيعته، كما إن المواظبة علىٰ أكل الخيار مفيدة أيضًا لمرضىٰ السكري.

*** وصفة أخرى:**

المواظبة علىٰ شرب مغلي أوراق الجرجير، فان مريض السكري يعود كما كان بإذن الله تعالىٰ.

*** جروح مرضى السكري:**

تغلىٰ الحلبة ويؤكل عجينها ويشرب ماؤها، ويدهن به الجرح أيضًا، وتوضع من عجينتة لبيخة علىٰ الجرح فإنه يعجل في الشفاء إن شاء الله.

*** البواسير:**

تطلىٰ البواسير بعصارة أو طبيخ ماء الريحان.

*** وصفة أخرى:**

يطبخ الثوم ويخلط بالخل، ويفطر علية المصاب بالبواسير، كما إنه يدهن منه أيضًا فإنه جدًا مفيد.

*** البواسير الظاهره:**

شحم صافي يضاف الية البصل المقطع ويدهن بة مرات.

*** تفتيت حصى الكلى:**

عصارة ماء الفجل أو أكله يفتت حصىٰ الكلىٰ إذا واظب علية المصاب.

* **وصفة أخرى:**

شرب حبة خردل في كل ليلة، كافية لتفتيت حصىٰ الكلىٰ.

* **تفتيت حصى المثانة:**

يواظب المصاب علىٰ أكل ٣٨ جرامًا من الاجاص كل يوم والأفضل أن يؤكل كاملًا بقشرة ولبة وزريعتة.

* **رمل وحصى الكلى:**

اذا واظب المصاب علىٰ شرب دهن اللوز الحلو، فتت الرمل والحصىٰ بالكلية.

* **التهاب الكلى:**

يشرب كاس من مغلي بزر الكتان في الصباح والمساء.

* **الروماتيزم:**

تغلىٰ عشر جرامات من أوراق الصفصاف في فنجان من الماء ويحلىٰ بالعسل أو السكر، ويشرب المصاب كل يوم كاس في الصباح والمساء، ويواظب علىٰ ذلك فإنه مفيد.

* **وصفة أخرى:**

يشرب المصاب بالروماتيزم مقدار ثلاثة أكواب في اليوم من مسحوق عرق السوس، مقدار ثلاثة ملاعق في ثلاثة أكواب، واحد في الصباح والآخر عند الظهيرة والثالث مساء ويواظب علىٰ ذلك.

* **وصفة أخرى:**

إذا استمر المصاب بأكل كيلو تفاح يوميًا لمدة أربعة اسابيع متتالية فإنه يشفىٰ تمامًا بإذن الله.

* **وصفة أخرى:**

أكل رأسين غضين من الكرفس كل يوم لمدة بضعة أشهر كافية لوضع حد لأنواع الرومتيزم.

* الم العمود الفقري:

يفرك مكان الألم فركًا جيدًا باسنان من الثوم المسحوقة أو الممزوجة بزيت الزيتون الساخن فإنه يسكن الألم.

* عرق النسا:

يسف المصاب الحرمل من غير دق مقدار أربع جرامات ونصف مدة ١٢ ليلة متتالية، يزول عرق النسا.

* وجع الظهر:

إذا واظب المصاب بوجع الظهر علىٰ أكل التين الجاف فإنه مفيدًا جدًا.

* وصفة أخرى:

دهن الخردل ينفع جيدًا في تسكين ألم الظهر.

* وجع المفاصل:

الصبر ينفع في علاج ألم المفاصل شرابًا وضمادًا.

* وصفة أخرى:

إذا سحق الكون وخلط مع الخل ودهنت به المفاصل أزال وجعها.

* وجع الركبة:

يؤخذ الصابون ويضاف إلىٰ مثلة حناء مدقوقة ويضمد به الركبة يسكن المها.

* وصفة أخرى:

تدق أوراق الدفلىٰ وتضمد بها الركبة ويسكن وجعها.

* الم الرجلين:

تؤخذ ثلاث حفنات من زهر البابونج في ثلاث لترات من الماء وتغلىٰ، ثم بعد ذلك يضع المصاب رجلية في الصحن، ويفركهما بالماء، ويتركهما حتىٰ يبرد ويجففهما ويلبس جوربًا أو يلفهما بشيء دافيء وقت النوم، فإن ذلك يعمل علىٰ تسكين ألم الرجلين والصداع وانتعاش الجسم.

* دوالي الساق:

يدلك بالخل مكان دوالي الساق من الأسفل إلىٰ الأعلىٰ مرتين في اليوم مدة ٢٠ يومًا أو أكثر، فإنه مفيد وجيد.

* النقرس:

أكل راسين من الكرفس كل يوم مدة أشهر كافية للقضاء علىٰ داء النقرس نهائيًا وتسكين آلامه في الأصابع.

* تثليج الاصابع:

تشوىٰ بصلة شيًا خفيفًا من غير أن يتغير لونها بعد ان تكون مفرومة الاوراق، ثم توضع علىٰ القدمين أو الاصابع مدة عشرين دقيقة، فإن ذلك يفيدها في التثليج.

* مسمار الرجل والاصابع:

يدلك المكن المصاب دلكًا قويًا بزيت الخروع ثلاث مرات في اليوم.

* فقر الدم:

يواظب المصاب بفقر الدم علىٰ شرب ماء الكرنب فإنه يشفىٰ.

* نزف الدم:

يدق قشر البيض حتىٰ تبقىٰ كالغبار وتذر علىٰ الجرح فإنها تقطع النزف.

* القروح الجلدية:

بصل مسحوق مقدار ٥٠ جرمًا في لتر خل، يغلىٰ مدة ١٥ دقيقة ثم يدهن به.

* **تشقق الجلد:**

يفيد في تشقق الجلد غسلها بمغلي الحلبة.

* **الاكزيما:**

تغلىٰ الحلبة وتوضع لبائخ علىٰ أماكن الاكزيما أو يدلك بمائها المطبوخ.

* **وصفة أخرى:**

خمسين جرامًا من أوراق العرعر يغلىٰ في لتر ماء مدة دقيقتين، وتحلىٰ بالعسل أو السكر، ويشرب منها فنجانين في اليوم.

* **الثـأليـل:**

إذا دق الفجل وخلط بالخل وضمدت به الثأليل قلعها.

* **وصفة أخرى:**

يخلط البصل بالملح ويضمد بة الثالول فيقلعه.

* **البرص:**

قشور الليمون إذا احرقت وضمد بة البرص إزالة بعد تكرار العملية.

* **وصفة أخرى:**

فرك مكان البرص بماء البصل النيء في الشمس فان ذلك يذهب البرص ولابد من الاستمرار.

* **وصفة أخرى:**

اذا طلي البرص بحب النيلي مدة افادة.

* **الجذام:**

تطبخ أصول العوسج ويشرب المجذوم ماءة، يتوقف انتشارة ويبرا المجذوم إذا واظب.

*** وصفة أخرىٰ:**

شرب نقيع الحناء مفيد جدًا.

*** الصدفية:**

شرب مستحلب القريص أو مطبوخة ثلاث مرات في اليوم مقدار نصف كوب في ملعقتين من القريص مدة حتىٰ يزول إن شاء الله.

*** الصرع:**

يطبخ الحرمل مقدار ربع كيلو في لتر ونصف من الماء، ويطبخ جيدًا حتىٰ يبقىٰ لتر ماء تقريبًا، يفطر به المصاب بالصرع مدة ثلاثين يومًا مقدار ملعقتين كبيرتين في ملعقة، عسل كبيرة، فان الصرع يزول عنة ولو كان مزمنًا باذن الله.

*** وصفة أخرىٰ:**

إذا أكل المصاب كل يوم في الصباح قشرة متوسطة من القرفة زال عنة الصرع بإذن الله.

*** وصفة أخرىٰ:**

إذا شرب المصاب عصير التفاح من غير طبخ ثلاث مرات في اليوم مقدار كوب لمدة ١٥ يومًا أو أكثر حسب مايلمسة المصاب، فإن ذلك يساعد علىٰ الشفاء أيضًا بإذن الله.

*** ارتفاع ضغط الدم:**

تأخذ الثوم مقدار ٩٠٠ جرام، وتنقع في نقدار ١٥٠ جرامًا من الخل لمدة ٣ أسابيع، يأخذ المريض ١٥ نقطة في قليل من الماء، ويزاد القدر تدريجيًا الىٰ ٣٠ نقطة.

*** وصفة أخرىٰ:**

الاقتصار علىٰ أكل الاجاص دون سواة أيامًا يخفض الضغط.

*** وصفة أخرىٰ:**

يمضغ المصاب فصين صغيرين من الثوم ببطء بين اسنانه، فإنه يزيل ارتفاع الضغط، وللقضاء علىٰ رائحة الثوم يمضغ المصاب بضع وريقات خضراء من نبات أخضر.

*** وصفة أخرى:**

غلي اوراق الزيتون مقدار ٤٠ جرامًا في لتر ماء وشربة علىٰ ٤ دفعات في اليوم، يؤدي إلىٰ انخفاض الضغط.

*** هبوط الضغط:**

الإكثار من أكل الموالح يؤدي إلىٰ ارتفاع ضغط الدم.

*** الدوار الدوخة:**

تؤخذ ملعقتان من خل التفاح في كوب من الماء كل صباح حتىٰ تظهر النتيجة ويوضع حد للدوار.

*** النسيان:**

المواظبة علىٰ أكل القرفة يزيل النسيان.

*** وصفة اخرى:**

يشرب الكمون بالخل كل يوم مقدار نصف كوب في الصباح فإنه يشفي بإذن الله تعالىٰ.

*** الارق عدم القدرة على النوم:**

يواظب من يصاب بالارق علىٰ أخذ جرعات من العسل قبل النوم، فإنه يكون له مسكنًا وباعثًا علىٰ النوم العميق إذا تناولة مع كوب دافيء من الماء.

و إن الله هو الشافي.

الـداء والـدواء
سؤال وجـواب

📖 بالنسبة للحصوات والجهاز البولي:

س: الحصوات التي تتكون داخل المرارة.. كيف يمكن التخلص منها؟

أولًا: يؤخذ زيت زيتون قدر ربع كيلو، ومن زيت بذر الكتان ربع كيلو زيت حار وتمزج سويًا، ويؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة علي الريق وقبل النوم، مع الإكثار من أكل الخرشوف - الفجل الأسود - شواشي الذرة الغضة.

س: في أمراض الجهاز البولي وإلتهابات الكلي والمثانة، ما الطريقة المثالية للتخلص من هذه الالتهابات والآلام؟

أولًا: يشرب مغلي الشمر ثلاث مرات بمقدار ملعقة كبيرة علي كوب ماء.

ثانيًا: تغلي الفاصوليا الخضراء في الماء، وتصفي وتشرب ثلاث مرات يوميًا.

ثالثًا: تعجن أوراق الفجل مع العسل النحل ويشرب منه، مع الإكثار من أكل البقدونس الغض.

س: الحصوات التي تصيب الكلي وتسبب آلاما شديدة لأصحابها.. ما طريقة علاجها؟

أولًا: يجب علي مريض الحصوة الأكثار من شرب الماء بكميات وفيرة.

ثانيًا: يشرب مغلي شواشي الذرة مع الشمر وورق نبات الجراو نبات الذرة وهو صغير بعد غليه جيدًا صباحًا ومساءًا، مع الإكثار من شرب الماء.

ثالثًا: تحضر ثلاثة أجزاء متساوية من حب الهال اليابس المطحون، ومسحوق لب بذور القثاء الجافة، ومسحوق بذور الخيار الجافة، وتمزج مع بعضها ويؤخذ

منها مقدار جرامين صباحًا وجرامين مساءً ويفضل شربهما بماء الرمان الحلو.

رابعًا: يشرب لحاء شجر الغار، وماء الشعير باستمرار، فإنه يفتت الحصوات بإذن الله تعالي.

خامسًا: يشرب مثقال من الغاريقون مع مثله من الرواند، ومثله من الينسون، وتطحن ثم تؤخذ ملعقة علي كوب ماء مغلي ثلاث مرات يوميًا.

س: عند الإصابة بورم الكلي.. كيف يمكن العلاج منه؟

أولًا: يشرب ماء الشعير بدهن اللوز.

ثانيًا: يؤخذ بذر كتان وحب قثاء وكثيراء، ونشا بمقادير، ويطحن جيدًا، ويجعل أقراص، ويؤخذ قرص ثلاث مرات في اليوم.

س: ما العلاج الشافي للمغص الكلوي بالأعشاب الطبيعية؟

أولًا: يؤخذ قرنفل وبابونج وينسون ونعناع بمقادير متساوية وتطحن وتؤخذ ملعقة كبيرة مع كوب ماء ويغلي ويصفي ويشرب منه وقت المغص.

ثانيًا: يؤخذ بابونج وينسون وكراوية وشبت وزعتر وحبة سوداء وتطحن وتؤخذ معلقة علي كوب ماء ويغلي ويشرب كوب وقت الآلم.

ثالثًا: يكثر من أكل الحمص والبطيخ والزبيب مع السكر.

بالنسبة للرشاقة والتخسيس:

س: انتشرت في هذه الآونة الأخيرة العمليات الجراحية التجميلية، التي تسعي إلي تخسيس واكساب المرأة قوامًا رشيقًا.. فكيف يمكن للفتاة أو المرأة اكتساب هذا القوام عن طريق التخسيس الطبيعي دون اللجوء للعمليات الجراحية؟

علي المرأة أو الفتاة التي تسعي للتخسيس بطرق طبيعية عمل الآتي:

أولًا: يؤكل قبل الأكل نعناع أخضر بكثرة، ويشرب بعد ذلك فنجان ماء بارد عليه ملعقة خل تفاح.

ثانيًا: تؤكل ليمونة بنزهير يوميًا علي الريق.

ثالثًا: يطحن بذورالمرزنجوش (المردقوش) وتؤخذ منه نصف ملعقة صغيرة بقليل من الماء علي الريق يوميًا.

رابعًا: يؤخذ بذر كرفس قدر ١٠٠ جرام ويطحن، ويسف منه ربع ملعقة صغيرة قبل الطعام بكوب ماء.

خامسًا: أكل خبزالشعير بدلا من خبز القمح، وخاصة الخبز الأبيض والنشويات مع السندروس المذاب في سكنجبين (ماء وخل وعسل) بنسبة ١:٥٠ حجمًا وذلك قبل الغذاء.

سادسًا: يؤخذ ردة وعرقسوس وسماق وورق سنا مكي وبابونج وهليلج كابلي وسندروس بنسب متساوية، وتطحن ويؤخذ ملعقة علي الريق وأخري قبل النوم.

س: ايقاع الحياة السريع والضغوط النفسية والعصبية التي تتعرض لها يوميًا، والطعام غير الصحي وغير المتكامل الذي نتناوله.. كل هذا يصيبنا بالوهن والإعياء والضعف فما علاج تلك الحالة؟

أولًا: يشرب عصيرتفاح كوكتيل (مشكل) مع عصير جزروكرز وعنب ومانجو.

ثانيًا: يدهن الجسم بزيت زيتون مخلوطًا بالخل والملح مع تدليك خفيف.

ثالثًا: يشرب عصير الجزر، ويدهن الجسم بدهن الياسمين.

س: انتشر الآن بالأسواق أدوية تفتح الشهية للباحثين علي القوام الممتليء كيف الوصول إلي نفس النتيجة بالأعشاب الطبيعية؟

لفتح الشهية ينصح بالآتي:

أولًا: يشرب فنجان ماء بارد عليه ملعقة خل تفاح قبل الأكل بربع ساعة.

ثانيًا: يشرب عصير برتقال مثلج قبل الأكل مباشرة.

ثالثًا: يمضغ قليل نت اللادن أو اللبان الشحرس (الدكر) قبل الأكل.

س: مثلما يسعي البعض للحصول علي قوام رشيق يسعي آخرون لعلاج النحافة، والتي قد تكون في بعض الأحيان مرضًا وتسبب مشاكل نفسية وصحية لصاحبها لما تسببه من ضعف عام له.. فكيف يمكن علاجها؟

أولًا: تطحن حلبة حصا قدر ربع كيلو مع ١٠ جرامات حمص و٥٠ جرامًا شمر ويعجن في عسل أسود مع قليل من سمسم ويأكل كالمربي صباحًا ومساءً مع شرب حليب بقري أو جاموسي.

ثانيًا: يؤكل حمص بزبيب يوميًا، مع شرب حليب محلي بعسل بعده ويا حبذا أن يكون إفطارًا يوميًا.

ثالثًا: يؤكل سمسم أبيض مع سكر أبيض كحلوي.

رابعًا: تطحن ربع كيلو حب الرشا (الثفاء) وتأخذ ملعقة صغيرة كل يوم علي الريق بكوب حليب محلي بعسل.

🕮 مشاكل المرأة بصفة عامة:

س: تعاني بعض الفتيات في فترة الحيض من آلام شديدة بالبطن نتيجة لاحتباسه فما علاج تلك الحالة؟

في حالة احتباس الحيض:

أولًا: يعمل خليط من الزعتر والينسون والحبهان بنسب متساوية ويخلط مع عسل نحل ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات في اليوم.

ثانيًا: يؤكل السمسم بمقادير معتدلة قبل موعد الدورة بعدة أيام.

ثالثًا: يخلط الكراوية والزعتر والحبهان بنسب متساوية، ويؤخذ ملعقة علي كوب ماء مغلي، ثم يصفي ويشرب منه ثلاث مرات في اليوم.

س: الآلام المذكورة التي تعاني منها الفتيات أثناء الدورة الشهرية أو قبلها وكذلك الاضطرابات الهرمونية المصاحبة لها ما علاجها؟

أولًا: يعمل خليط من الأقحوان والنعناع واليانسون،وتطحن ويؤخذ ملعقة علي كوب ماء، ويترك ليغلي ثم يصفي ويشرب ثلاث مرات في اليوم.

ثانيًا: يحضر مقدار من بذور البقدونس وورق التين، وبذور الشبت بمقادير متساوية وتطحن جيدًا، ويؤخذ ملعقة علي كوب ماء بارد ويصفي ويشرب أربع مرات في اليوم.

ثالثًا: يؤخذ ينسون وعرق السواك وعروق الصباغين وأوراق العنب الجافة والبابونج وتطحن جيدًا ثم يؤخذ ملعقة عل كوب ماء ويغلي ويشرب ثلاث مرات في اليوم.

س: تعاني بعض السيدات والفتيات من حدوث نزيف لهن أثناء فترة الحيض وفي بعض الأحيان تكون المسكنات ضررها أكثر من نفعها.. فما العلاج السليم والدائم لهذا النزيف؟

يؤخذ ورق تين جاف ورجل الأسد وكيس الراعي وتطحن جيدًا، وتؤخذ ملعقة صغيرة مع كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب منه مرتين في اليوم.

س: قد تعاني بعض السيدات من وجود إفرازات بالمهبل وإلتهابات قد تحدث مضاعفات خطيرة، مما تسبب لهن الكثير من القلق وعدم الراحة فكيف يمكن التخلص من تلك المتاعب دون ضرر؟

أولًا: للسيلانات المهبيلة، يوضع مقدار قبضة يد من لحاء شجر البلوط في لتر ماء ويغلي علي النار عدة دقائق، ثم يصفي بواسطة قطعة من الشاش ويستعمل دافئًا كدش مهبلي مرة قبل النوم.

ثانيًا: يطحن ٥٠ جرامًا من بذور البقدونس ومثله بابونج ويطحن جيدًا ويغلي في لتر ماء ويغلي لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفي ويستعمل دافئًا كدش مهبلي في اليوم صباحًا

ومساءً حتي تزول الأعراض.

س: من المناطق الحساسة التي تصاب النساء بالقلق عند التهابها أو الإحساس بالآلم فيها المبيض.. وقد لاتعلم العلاج المناسب لها وقتها مما قد يضاعف من الآلام ويعرضها للخطر فما العلاج الآمن لالتهابات المبيض وآلامه؟

لعلاج التهابات المبيض يجب أن:

أولًا: يخلط مقدار من البابونج والكراوية واليُنسون بمقادير وتطحن جيدًا ويسف ملعقة مع كوب من النعناع المغلي.

ثانيًا: يستعمل مقدار من البابونج ومثله من الحلبة المطحونة بإضافة ٢ ملعقة كبيرة إلي لتر ماء مغلي ويترك حتي يصبح ويصفي ويستعمل كدش مهبلي مرتين في اليوم.

س: التورمات والتسلخات التي قد تحدث نتيجة لتكون بعض الفطريات وتسبب آلاما شديدة وتؤدي إلي حدوث جروح ما العلاج الذي يساعد علي اختفائها ومنع انتشارها؟

أولًا: تطحن ملعقة من الشمر وتخلط بزيت لوز حلو ويدهن به أماكن التسلخ.

ثانيًا: تدهن أماكن التسلخ بخليط من زيت الخروع وزيت اللوز وزيت البنفسج بنسب متساوية.

س: أمراض الرحم وإصاباته من الأمراض التي تثير ذعر السيدات عند تعرضهن لأي إصابة أو ألم.. وفي بعض الأحيان قد تكون للأدوية المعالجة للرحم آثار جانبية غير مضمونة.. فما العلاج المناسب والطبيعي والآمن لأمراض الرحم وإلتهاباته كالقرحة وترهل الرحم وسيلان الرحم التي يمكن علاجها بأعشاب دون اللجوء للعقاقير؟

أولًا: لعلاج التهابات الرحم وقروحه طبيعيًا يجب خلط مقدار من الحناء

والحلبة المطحونة ويستخدم كمحلول من الماء في الصباح.

ثانيًا: وبالنسبة لسيلان الرحم يعمل خليط من السنبل الهندي ويطحنان وتؤخذ ملعقة كبيرة علي لتر ماء ويغلي لمدة عشر دقائق، ثم يصفي ويعمل دش مهبلي مساءً.

ثالثًا: وفي حالات ترهل الرحم يمكن علاجها بالآتي:

١- يدق العفص ناعمًا، وكذلك الشب اليماني، ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة علي كوب ماء مغلي ويستخدم كدش مهبلي بعد أن يبرد.

٢- يؤخذ قشر رمان وعفص بمقادير متساوية ويعمل حمولًا علي أماكن الآلم.

س: هناك الكثير من المشاكل التي تواجه الأم أثناء عملية الرضاعة سواء في كمية اللبن التي يتناولها الطفل ومدي إدرار الثدي للبن بالإضافة إلي التشققات التي تحدث في الثدي والتي قد تكون ناتجة عن الرضاعة.. فما الحل طبيعيًا؟

أولًا: بالنسبة للمشاكل التي قد تواجهها المرضع في إدرار اللبن فيجب علي المرضع عمل الآتي:

١- تكثر من أكل الجرجير والحلاوة الطحينية.

٢- تأكل حلبة مطحونة مع المكسرات بالعسل.

٣- تكثر من أكل السمك وحلويات البحر (كالإستاكوزا والجمبري والكابوريا).

٤- يشرب الينسون كالشاي.

ثانيًا: ولمعالجة تشقق حلمة الثدي تقوم بعمل:

١- يعمل كمادات لحلمة الثدي من عصير أغصان نبات الأخلية (ذات الألف ورقة) عدة مرات في اليوم.

٢- يغلي ملعقة زعتر في كوب ماء ويمسح به الثدي (الحلمة) ثم تدهن الحلمة بزيت اللوز الحلو.

س: وبالنسبة للمشاكل التي قد تواجهها المرأة في الثدي كالترهل والأورام

وآلامه.. فما العلاج المناسب في تلك الحالة؟

لعلاج ترهل الثدي:

أولًا: يغسل الثدي بالماء المثلج المذاب فيه الملح.

ثانيًا: يسحق التفاح وقشره ويسخن ويعمل لبخة من المساء للصباح.

ثالثًا: يدلك الثدي بإسفنجة مبللة بالماء الحار يعقبها ماء بارد وتكرر عدة مرات ويعمل ذلك يوميًا.

وبالنسبة للأورام التي قد تكتشفها السيدة بالثدي فيمكن علاجها بالآتي:

أولًا: تؤخذ حلبة مطحونة وتعجن في ماء ساخن، وتوضع لبخة علي الثدي من المساء للصباح.

ثانيًا: يطحن بذر الكتان ويعجن في عسل نحل، ويوضع لبخة علي الثدي من المساء للصباح.

ثالثًا: يدق ورق الخروع ويضمد به الثدي المتورم من المساء للصباح.

🕮 تشقق الشفاة:

س: من المشاكل التي يحملها لنا الشتاء كل عام هي مشكلة تشقق الشفاة والتي قد تصل في بعض الأحيان إلي درجة تمنعنا حتي من الكلام أو الأبتسام وقد تشقق بدرجة تدفع بالدم إليها والنزول منها بغزارة.. فكيف يمكن علاج تشققات الشفاة المؤلمة؟

تشقق الشفتين يعطي الابتسام شكلًا مختلفًا. حينما تكون شفتاك ملتهبة وحمراء ومتشققة فإن أي ابتسامة يمكن أن تزيد التشققات سوءًا.

النصـائح:

أولًا: جرب زيت النخيل أو البلسم: إن أفضل علاج لتشقق الشفاه هو تجنب الطقس البارد والجاف الذي يسبب جفاف الشفتين والتشققات ولأن اللجوء لعناصر

الطبيعية يعتبر أمرًا غير عملي لأغلب الناس، غطي شفتيك بطبقة من بلسم الشفاه قبل أن تتعرض للهواء الطلق.

ثانيًا: استعمل كريمًا واقيًا من أشعة الشمس.

ثالثًا: ضعي أحمر شفاه، فإن أحمر الشفاه الذي يحتوي علي أي أنواع الكريمات يعمل علي تلطف الشفتين اللتين تعانيان من التشققات.

رابعًا: استعمل المراهم التي تلطف الشفاه وتعمل علي التئامها.

خامسًا: احرص علي ألا يكون عندك نقص في فيتامين «ب».

سادسًا: تناول الكثير من السوائل: إن تناول السوائل بكثرة في فصل الشتاء يرطب شفتيك من داخل جسمك فينصح بتناول كوب من الماء كل بضع ساعات.

سابعًا: امتنع عن لعق شفتيك.

ثامنًا: حاول الاستغناء عن معجون الأسنان: إن الحساسية ضد النكهات الموجودة بمعجون الأسنان والحلويات واللبان وغسول الفم يمكن أن تصيب البعض بتشقق الشفتين.

تاسعًا: جرب الزنك بعض الناس معتادون علي أن يسيل أثناء النوم مما يسبب جفاف الشفتين أو يزيد التشققات الموجودة من قبل، إذا كنت تعاني من هذه المشكلة يمكنك أن تدهن مرهم أوكسيد الزنك كل ليلة قبل النوم لأنه يعمل كعازل يحمي الشفاه.

🕮 مشاكل الشعر:

س: ما العلاج المناسب لتساقط الشعر؟ وهل له علاقة بالأنيميا وخاصة أنيميا نقص الحديد عند البنات والسيدات؟

من المعروف أن الشعر جزء من جسم المرأة والرجل، إذ أنه نسيج، لذلك فإن الضعف العام أو الأنيميا وخاصة أنيميا نقص الحديد عند البنات والسيدات تمثل

أهم المسببات ولذلك علاج الأنيميا يكون عن طريق الخضروات والتي تتمثل في طبق السلاطة اليومي وهو أساسي بل ضروري لإمداد الجسم بالأملاح المعدنية والفيتامينات وخاصة عند البنات والسيدات اللاتي يتعرضن لفقد دم الدورة الشهرية.

العلاج الموضعي:

أولًا: يؤخذ ٢٠٠ جرام صبار بلدي ويقطع ويغلي في زيت زيتون.

ثانيًا: بعد أن يبرد يدهن به يوم بعد يوم جذور الشعر.

ثالثًا: يغسل بعد ساعة بالشامبو الطبيعي.

وهناك ثلاثة برامج لعلاج تساقط الشعر:

أولًا: يعمل خليط من زيت الخروع وزيت الزيتون وعسل النحل بنسبة ٣:٣:١ ويمزج جيدًا ويدهن به فروة الرأس ويترك لمدة ساعة أو أكثر.

ثانيًا: يؤخذ ١٠٠ جرام (أملج) مطحون ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة ويوضع عليها كوب يغلي ويقلب جيدًا ثم يصفي وتدلك به فروة الرأس مرتين في الأسبوع ويترك لمدة ساعة أو أكثر ويغسل بالشامبو الطبيعي.

ثالثًا: دهان الشعر بالحناء وزهر البابونج بنسب متساوية.

س: يوجد بالأسواق خلطات من زيوت مختلفة فهل تؤثر علي تقصف الشعر؟

لاشك أن في الأسواق منتجات من زيوت مختلفة بعضها صالح وهو مستخلص الجيد وبعضها ضار وه المستخلص الذي أصابه الغش، ونحن عندما نتحدث عن خلطات الزيوت نقصد بها الخلطات الجيدة وإليكم طريقتين لعلاج تقصف الشعر:

أولًا: يجب إزالة الأطراف المقصفة أولًا، يدهن جذور الشعر وأطرافه مساء من أحد الوصفات التالية.

١- يعمل خليط من زيت الجرجير وزيت لوز حلو، وزيت جوز هند وزيت خروع بنسب متساوية.

٢- يعمل خليط من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز بنسب متساوية توضع بها ١٠ جرامات نرجس و١٠ جرامات قرع عسلي و١٠ جرامات أوراق الصبار ويغلي جيدًا ثم يصفي ويدهن بها جذور الشعر وأطرافه.

س: بعض مصفف الشعر يقولون إن الشكوي الأكثر شيوعًا بين العملاء هي قشرة الشعر، ويتفق معهم في ذلك أطباء الأمراض الجلدية وإن اختلفت حدتها وتصل بالبعض إلي خدش الرأس نتيجة الحك بالأظافر فما الحل؟

من المعروف أن فروة الرأس والشعر جزء هام في جسم الإنسان وقد تضررت هذه المنطقة نتيجة استخدام كيماويات مختلفة وقد تكون ضارة لذا ننصح باتباع الخطوات التالية لعلاج فروة الرأس:

أولًا: لا تتجاهل مشكلة قشرة الرأس أو تكتفي بالحك والخدش فإن تجاهلك المشكلة يسمح للقشرة أن تتراكم علي فروة رأسك..

ثانيًا: أكثر من غسيل شعرك بشامبو قطران اغسله كل يوم إذا اقتضي الأمر كي يسهل عليك التحكم في القشرة.

ثالثًا: اقض علي القشرة بشامبو القطران للحالات التي يصعب علاجها: اصنع رغوة من شامبو القطران علي الشعر واتركها لمدة خمس أو عشر دقائق حتي تعطي فرصة لمفعول القطران أن يسري.

رابعًا: لا تستعمل شامبو القطران إذا كنت أشقر لأنه يمكن أن يسبب بقعًا بنية علي شعرك ذي اللون الفاتح.

خامسًا: اصنع رغوة بشامبو مضاد للقشرة مرتين علي شعرك اصنع الرغوة الأولي بمجرد دخولك تحت الدش حتي يأخذ الشامبو وقتًا كافيًا ليسري تأثيره واتركه علي شعرك لحين الانتهاء من حمامك، اشطف شعرك جيدًا وقم بعمل رغوة سريعة ثانية واشطف شعرك بعدها جيدًا وقم بعمل رغوة سريعة ثانية واشطف بعدها

شعرك، فالمرة الثانية ستترك بعضا من المادة الطبية الموجودة بالشامبو علي فروة رأسك لتعمل حتي موعد حمامك القادم.

سادسًا: ارتد طاقية أثناء الحمام، فبعد وضع الشامبو علي الشعر وعمل رغوة، ارتد طاقية فوق شعرك المبتل، واتركها لمدة ساعة، ثم اشطف شعرك بعدها كالعادة.

سابعًا: استخدم بعض الزعتر، فمن المعروف عن الزعتر أنه يتميز بخواص مطهرة تعمل علي تخفيف قشرة الشعر استخدامه لغسل شعرك بغلي ٤ ملاعق كبيرة مملوءة من الزعتر المجفف في نصف لتر ماء لمدة ١٠ دقائق واستخرج منقوع الزعتر واتركه حتي يبرد واسكب نصف مقدار الخليط علي الشعر المبلل بعد غسله مع الحرص علي أن يغطي السائل فروة الرأس وقم بتدليكه برفق ولا تشطف شعرك.

ثامنًا: ضع زيتًا علي فروة الرأس، بالرغم من أن زيادة كمية الزيت الذي تفرزه فروة الرأس يمكن أن تسبب مشاكل إلا أن استعمال حمام زيت دافئا لفروة الرأس بين الحين والآخر يمكن أن يفكك القشر الرأس وينعمها: قم بتسخين بضع ملاعق من زيت الزيتون حتي يدفأ، قم ببلل شعرك وإلا سيغمر الزيت شعرك بدلًا من أن يصل لفروة الرأس ثم ضع الزيت علي فروة الرأس مباشرة باستخدام فرشاة أو قطعة من الصوف والقطن. وأحرص علي تقسيم شعرك بحيث تتمكن من الوصول لكل جزء من فروة الرأس. ارتد طاقية من البلاستك واتركها لمدة ٣٠ دقيقة، ثم اغسل شعرك بشامبو القشرة.

🕮 علاج قشرة الرأس:

أولًا: يؤخذ ٢٥ جراما من حسي البان و٢٥ جراما من عرق الحلاوة وينقع في ٢٥٠ جراما سبرتو أبيض لمدة أسبوع، ثم يصفي ويدهن به الرأس يوميًا.

ثانيًا: توضع ملء ملعقة متوسطة من الهل في ماء شطف الشعر.

ثالثًا: يعمل خليط من خل التفاح والماء بنسبة ١:٢ وتدهن به فروة الرأس يوميًا.

س: يشكو العديد من الرجال والسيدات من ضعف وجفاف الشعر نتيجة لممارستهم السباحة وكثرة غسل الشعر بالإضافة إلي استخدام الصبغات وتموجات الشعر وتجعيده بأدوات كهربائية فكيف يمكنهم استعادة رونقة من جديد؟

رأس الإنسان العادي بها مائة وخمسون ألف شعره في المتوسط وجميعها متشابهة فإذا كانت إحداها جافة تكون جميعها جافة فيمكنك وقتها سماع كل المائة والخمسين ألف شعرة تقريبًا من عند نهاية أطرافهم المتقصفة وهم يصرخون «أنقذونا! أنقذونا!» ولإنقاذ الشعر من هذه الحالة يجب اتباع الاتي:

أولًا: استعمل الشامبو بحرص غسل الشعر يوميًا بالشامبو ولكن الشامبو لا يغسل الأتربة فقط، ولكنه أيضًا يزيل الزيوت الطبيعية التي يفرزها شعرك لحمايته ن فإذا تعرض شعرك للجفاف الشديد بسبب استخدام الكثير من الشامبو فأعطه قسطًا من الراحة التي يحتاجها وجرب أن تقلل عدد مرات غسله واستعمل شامبو خفيفًا مكتوبًا عليه «للشعر الجاف أو التالف».

ثانيًا: استعمل بلسمًا للشعر حينما يصبح الشعر جافًا، فإن الطبقات الخارجية والتي تسمي القشيرات تتقشر من منتصف الجذع ويقوم بلسم الشعر بلصق القشيرات في الجذع ويترك مادة لينة علي الشعر ويقي من الكهرباء الإستاتيكية والتي تسبب تجعد الشعر.

ثالثًا: أكثر من المايونيز فهو يعد بلسمًا ممتازا، وينصح بأن تضع أية مادة لزجة زيتية بيضاء علي شعرك لمدة تتراوح من خمس دقائق إلي ساعة قبل كل غسلة.

رابعًا: قص الأطراف المتقصفة: عادة ما يكون أكثر الأجزاء المعرضة للتلف من الشعر هو نهياته قص الأطراف المتقصفة مرة كل ستة أسابيع.

خامسًا: صفف شعرك دون استخدام الحرارة: إن الحرارة هي التي تجعل الصحراء قاحلة، وهي أيضًا، تجعل شعرك جافًا. إن اثنين من أكثر مصادر الحرارة شدة هي مكواة تجعيد الشعر، وأداة تجعيد الشعر الكهربائية.

سادسًا: احمي شعرك من عناصر الطبيعة الضارة: قد تسبب الرياح الشديدة تقصف الشعر مثلمًا تتنسل قطعة قماش، كما تضر أشعة الشمس ضررًا بالغًا.

سابعًا: لا تسبح دون غطاء للرأس: إن الكلور يعتبر أكثر الأشياء إتلافًا للشعر لذا احرص علي ارتداء كاب من المطاط كجزء من زي السباحة المعتاد. وللمزيد من الحماية أدهن شعرك قبل السباحة بقليل من زيت الزيتون.

ثامنًا: ضع البيرة علي شعرك: تعد البيرة سائلا رائعًا يحافظ علي الشعر كما يعطيه لمعانًا ومظهرًا صحيًا، حتي وإن كان شعرك جافًا والطريقة هي: أن ترش البيرة علي شعرك باستخدام زجاجة بها رشاش وذلك بعد غسل الشعر ثم تجفيفه بالمنشفة.

تاسعًا: هناك طريقة أخري تسمي «الخليط الاستوائي الموضعي» ويستخدمها مصففو شعر نجوم هوليوود، وهي عبارة عن سحق الموز القديم الأسود والمتعفن مع الأفوكادو الطري هذه الطريقة بها الكثير من العناصر الغذائية فهي تغذي الشعر وتقويه ويترك هذا الخليط الاستوائي علي الشعر لمدة ١٥ دقيقة ثم يغسل.

س: الشعرالمجعد يمثل مشكلة كبيرة تؤرق صاحبه، حيث لا يستطيع تصفيفه بالطريقة التي تمكنه من إبراز جماله.. كيف يمكن التغلب علي هذه المشكلة؟

للتغلب علي هذه المشكلة تقوم باتباع مايلي:

أولًا: يدهن الشعر يوميًا بنسب متساوية بعد خلطها جيدًا وهي زيت الخروع وزيت اللوز وزيت جوز الهند.

ثانيًا: يخلط زيت الذرة مع زيت السمسم بنسب متساوية ويدهن به الشعر يوميًا.

ثالثًا: يؤخذ ٢٥ جرامًا أملج مطحون، ويعجن ب ٥٠ سم من زيت السمسم ويدهن به الشعر جيدًا ويترك لمدة طويلة حوالي ساعتين ويغسل بالشامبو الطبيعي.

س: الثعلبة.. مرض يصيب فروة رأس الإنسان في جميع مراحل عمره.. وقد يفشل في بعض الأحيان في علاجها.. فما الطريقة الفعالة في علاج هذا المرض؟

أولًا: يجب علي المريض شرط مكان الثعلبة بإبرة حقنة معقمة ويدهن المكان بزيت الزيتون المهروس به ثوم ويعمل هذا بأخذ ٢ ملعقة زيت زيتون مع ٤ فصوص ثوم ويهرس في الزيت بعد تقشيرالثوم مباشرة.

ثانيًا: يؤخذ مقادير متساوية من الفلفل الأسود والجنزبيل والحبة السوداء ويطحن جيدًا وتعجن في نصف كوب خل أحمر مركز ويدهن به مكان الثعلبة مرتين يوميًا.

ثالثًا: دهان مكان الثعلبة بعسل النحل بعد أن تدلك جيدًا بالخردل الأبيض المطحون.

رابعًا: يخلط مسحوق الصبر ويخلط مع الخل ٥ جرامات صبر و١٠ جرامات خل وتمزج ويدهن به مكان الثعلبة.

س: الكثير من الرجال يعانون من مشكلة الصلع التي قد تكون وراثية أو غير وراثية فما الحل في ذلك؟ وهل علاج الصلع الوراثي مختلف عن علاج الصلع غير الوراثي؟

الصلع الوراثي ليس له علاج إلا ما قد يكون في المستقبل من العلاج الجيني أي بتغير الجينات.

والعلاج في حالة إذا ما كان الصلع غير وراثي هو:

أولًا: تؤخذ الكمأة المجففة وتنقع في ١٠٠ جرام ماء ثم تدق وتدهن بها الصلعة.

ثانيًا: يؤخذ ٦٠ جراما من الحبوب الغار (حب علي شكل بندق صغير ويباع عند العطار) ويضاف إليها ٨ جرامات قرنفل، وتضوع في ٢٠٠ جرام كحول أبيض و٢٠٠ جرام زيت زعتر وتترك لمدة أسبوع ويعصر ويصفي ويوضع في زجاجة ويدهن به الصلعة يوميًا.

ثالثًا: يؤخذ ٦٠ جرامًا من ورق الغاز، و٨ جرامات قرنفل في ٢٠٠ جرام كحول

و٢٠٠ جرام زيت زعتر مع ١٥ جرامًا أثيل كبرتيك (يباع في محلات الكيماويات) ويوضع في زجاجة ويحكم غلقها ويدهن منها علي الصلعة.

📖 إزالـة الشعـر:

س: في رأيك ما الطريقة المثالية والمناسبة لإزالة الشعر نهائيًا؟

يوجد طريقتين في هذا الشأن:

الطريقة الأولي هي: بعد نزع الشعر يضمد ببذر السيكران مطحونًا.

الطريقة الثانية هي: يطحن نبات السعد وبذر السيكران بمقادير متساوية ويطبخ في ماء حتي يصبح كالطحينة ويدهن به بعد إزالة الشعر، ويترك من المساء للصباح أو لمدة ست ساعات ويكرر.

📖 الأمراض الجلدية بصفة عامة «ثعلبة - تنيا - كلف...»:

س: تتسبب الحكة المستمرة للجلد إلي تشويه مظهر الجلد.. فكيف يمكن التخلص من الحكة؟

أولًا: لعلاج الحكة تضاف مقادير متساوية من الشعير والعرقسوس والعناب بمقادير وتؤخذ ملعقة من المخلوط ويضاف إليها كوب ماء مغلي وتصفي وتشرب صباحا ومساءً.

ثانيًا: يدهن مكان الحكة بعصير خيار.

ثالثًا: توضع أوراق الكرنب المبشورة علي مكان الحكة لمدة نصف ساعة.

رابعًا: يدهن مكان الحكة بزيت اللوز الحلو من ٣-٥ يوميًا.

س: يعاني الكثيرون الآن من الإصابة ببكتريا (التنيا) والتي تسبب آلاما ومشكلات للمصاب بها.. فكيف يمكن علاجها بطريقة سريعة وآمنة؟

أولًا: يؤخذ ١٠٠ جرام من جذور النجيل وتنظف جيدًا وتغلي في ٢٠٠ جرام وتصفي ويمسح به علي أماكن (التنيا) صباحًا ومساءً.

ثانيًا: تغلي أزهار البنفسج في الماء وتترك حتي يحدث فيها تخمر وتدهن بها الأماكن المصابة.

ثالثًا: يدهن مكان (التنيا) بزيت حبة البركة صباحًا ومساءً.

س: ظهر بالأسواق الآن العديد من الكريمات التي تدعي إمكانية علاج البهاق.. وقد لايحدث العلاج، فكيف يمكن علاج البهاق بطريقة طبيعية وآمنة؟

أولًا: أثناء الوجود في حمام البخار (السونا) يدهن مكان البهاق بالحناء والنورة (النورة عبارة عن مخلوط من أملاح الكالسيوم والبورن) مع التدليك المستمر لمدة ربع ساعة.

ثانيًا: تطحن عروق الصباغين (عروق تباع عند العطار) وتغلي في الخل ٢٠ جراما عروق صباغين في ٥٠ جراما خل ويدهن يوميًا.

ثالثًا: يمكن أن يتعرض مكان البهاق لشمس الصباح أو شمس المغيب ويدهن بعد ذلك بدهان الخل المطبوخ به عروق الصباغين.

رابعًا: يؤخذ مقدار من ١٠٠ جرام خلة بلدي مع ٥٠ جراما هدال وتخلط ويخذ منها نصف ملعقة صغيرة مع عسل النحل بالماء صباحًا ومساءً.

س: ما الطريقة المثلي لعلاج الإكزيما؟

أولًا: يدهن المكان بزيت الترمس صباحًا ومساءً، مع شرب كوب عرقسوس أو بلح أهليج؟

ثانيًا: يغلي زهر البابونج ملء ملعقة في نصف كوب ماء ويغسل بالمحلول الناتج مكان الإكزيما، ويدهن بعد ذلك المكان بزيت اللوز.

ثالثًا: يدهن مكان الإكزيما بزيت الكتان.

رابعًا: يدهن المكان بمحلول الناتج من غلي الحلبة.

س: كثير من الفتيات يعانين من مشكلة وجود كلف بالوجه نتيجة التعرض

لأشعة الشمس وفي بعض الأحيان لاتحدث الكريمات أي نتيجة.. فكيف يمكن التخلص من تلك المشكلة المؤرقة بطريقة طبيعية؟

أولًا: يتم علاج الكلف عن طريق عجن ٥ جرامات كركم مع خمسين جرامًا عسل نحل ويدهن به الوجه صباحًا ومساءً ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء الدافيء.

ثانيًا: يخلط مقدار متساو من زيت اللوز الحلو وزيت اللوز المر ويدهن به الوجه صباحًا ومساءًا.

ثالثًا: يؤخذ مفروم ورق العنب ويدهن به مع تدليك كل الوجه.

رابعًا: تدق بذور الخروع ويدلك بها مكان الكلف.

س: ظهور النمش بالوجه والجسم، هل هو مشكلة بلا حل.. أم أن العلاج بالأعشاب قد وجد لها حلًا؟

توجد ثلاث طرق فعالة جدًا جدًا لعلاج النمش، وهي كالاتي:

الطريقة الأولي: وفيها توضع مقادير متساوية من بذور الكتان واللوز وتطحن وتعجن بالخل ويدهن بها النمش.

الطريقة الثانية: وفيها يؤخذ اللبن من فروع التين وتعجن بدقيق الشعير، ويدهن بها مكان النمش وهو فعال جدًا.

الطريقة الثالثة: وفيها يخلط البصل المفروم مع الخل، ويدهن به النمش يوميًا.

س: مع تقدم السن يترك الزمن آثاره علي الوجه، مما يسبب مشكلة تؤرق الكثيرين وخاصة النساء.. فكيف يمكن الحصول علي وجه خال من التجاعيد؟

لعلاج التجاعيد والحصول علي وجه نضر توجد أربع طرق طبيعية هي:

أولا: الدهان بزيت جنين القمح.

ثانيًا: الدهان طيلة الليل بزيت الزيتون والمداومة عليه فعالة جدًا،لأن رسول الله

ﻫ يقول: «**ائتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة**».

ثالثًا: التدليك بعصير الخيار قبل النوم.

رابعًا: يؤخذ مقدار مطحون بذور القاطونة وتعجن بالماء ويدهن به الوجه ويترك لمدة ربع ساعة ثم يغسل ويجفف.

س: يشتكي بعض الناس من ظهور بقع سوداء في البشرة بعد وضع الكريمات ومواد معطرة علي الجلد والتعرض بعدها للشمس مباشرة.. فكيف يمكن التغلب علي تلك البقع؟

للقضاء علي البقع السوداء في البشرة يمكن استعمال ثلاث طرق:

أولًا: يدهن مكان السواد بزيت جنين القمح صباحًا ومساءً.

ثانيًا: يؤخذ ٥ جرامات صيني مطحون، ويخلط مع عسل نحل ويعمل منه ماسك (قناع) لمدة نصف ساعة يوميًا.

ثالثًا: يدهن المكان بزيت الزيتون المخلوط به زيت اللوز بنسبة ١:٢.

س: التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة قد يؤدي إلي ظهور تجاعيد في الوجه.. ويؤدي في بعض الأحيان إلي ترهله وضعفه.. فكيف يمكن التغلب علي هذا؟

في حالة البشرة الجافة توجد طريقتان:

أولًا: تؤخذ ملعقة قشدة لبن زبادي مع ملعقة عسل نحل ويعمل قناع للوجه لمدة ٢٠ دقيقة ثم تغسل بماء دافيء.

ثانيًا: دهان الوجه بعصير الخيار ويظل طيلة الليل ويغسل الوجه في الصباح بصابون زيت الزيتون.

أما بالنسبة للبشرة الدهنية فيتم عمل قناع من عسل النحل المضاف إليه عصير الليمون لمدة نصف ساعة.

س: تظهر في مختلف مراحل العمر لدي الجنسين ونتيجة للتغيرات الهرمونية بثور بالوجه وقد تترك مكانها آثارًا وندوبا فكيف يمكن التخلص من تلك البثور دون ترك أي ندوب أو آثار؟

توجد طريقتان لعلاج البثور، هما:

أولًا: يؤخذ ١٠ جرامات لسان الحمل، ويوضع عليه كوب ماء يغلي جيدًا وتمسح البثور بالمستخلص المائي، وتوضع علي البثور قطنة مبللة بهذا المستخلص لمدة ٢٠ دقيقة.

ثانيًا: يؤخذ ٣ فصوص ثوم مع جرامين بوراكس وملعقة كبيرة من عسل النحل وتوضع علي البثور مرة صباحًا ومساءً.

س: هل هناك علاقة بين التغذية وصحة الجلد؟

نعم هناك علاقة وثيقة بين التغذية الجيدة وبين صحة الجلد، فالجلد ليس كساء لا يتغير، وهو يقوم بتجديد نفسه كل فترة، لذا يحتاج الجلد إلي غذاء دائم وجيد يكتسب الجلد حيويته ونضارته وفيتامين «أ» يمده بالعناصر المساعدة علي التجديد.

س: الحصول علي وجه نضر تتدفق فيه الحيوية هو غاية الجميع.. فكيف يمكن تحقيق تلك النتيجة بطريقة طبيعية؟

لتحقيق ذلك توجد ثلاث طرق:

أولا: يؤخذ ٣ جرامات من نبات السعد مع ١٠ جرامات زيت زيتون وتعجن جيدًا ويدهن به الوجه صباحًا ومساءً.

ثانيًا: يؤخذ ٣ جرامات من الشمر و٣ جرامات من إكليل الجبل ويوضع علي الخليط كوب ماء مغلي ويمسح الوجه بالمستخلص المائي وهو فاتر.

ثالثًا: يستخدم عصير البقدونس مع المستخلص المائي لزهر البابونج ويدهن به الوجه صباحًا ومساءً.

س: ظهر بالأسواق حاليًا العديد من كريمات تفتيح البشرة إلا أن بعضها قد يكون له أثار جانبية.. فهل توجد طرق للحصول علي بشرة فاتحة دون قلق أو خوف من الإصابة بأي أمراض؟

للحصول علي بشرة فاتحة يمكن أخذ ٤ جرامات ترمس مطحون و٤ جرامات فول مطحون وجرامين عدس مطحون وتعمل منها عجينة بالماء ويعمل منها قناع للوجه لمدة ساعة ثم يغسل بالماء. أو الدهان بزيت جنين القمح مع زيت اللوز بنسب متساوية.

س: في فترة الشباب ونتيجة للهرمونات يعاني الشباب من الجنسين من ظهور حب الشباب والذي يمثل مشكلة تؤرقهم وتؤثر علي جمال الوجه وصفائه.. فكيف يمكن القضاء علي حب الشباب؟

يمكن القضاء علي حب الشباب بالآتي:

أولًا: يؤخذ مقدار ٥٠ جراما خميرة بيرة مع ٥٠ جراما زعتر و٥٠ جراما حبة البركة وتطحن وتضاف إليها نصف كيلو عسل نحل، ومنه تأخذ ملعقة صغيرة بعد الإفطار والعشاء مع تدليك الوجه بمبشور الخيار قبل النوم.

ثانيًا: يأخذ عصير الرمان ملء ملعقة مع ملء ملعقة خل وتخلط جيدًا ويمسح علي الحبوب المتقرحة صباحًا ومساءً.

س: مع دخول فصل الشتاء وبرودة الجو وجفاف البشرة تشقق الشفاة في بعض الأحيان فكيف يمكن ترطيب البشرة وعلاجها؟

لترطيب الشفاة وعلاج تشققاتها يمكن دهان الشفاة بثلاث طرق هي:

أولًا: تحل المستكي في دهن الورد بنسبة ١:٥ علي نار هادئة ويدهن منه بعد الأكل مع ترك الشفاة بلا مسح ولا غسل.

ثانيًا: يدهن بزيت اللوز الحلو.

ثالثًا: يؤخذ من زيت بنفسج ٥ جرامات و٧ جرامات زيت لوز و٣ جرامات زيت ورد وتمزج جيدًا ويدهن منه.

رابعًا: تدهن الشفاة بزيت اللوز حلو عدة مرات في اليوم، مع الأكثار من الأطعمة الغنية بفيتامين كالبرتقال والجزر والليمون.

خامسًا: تغلي الحلبة وتغسل الشفاة بهذا المغلي عدة مرات في اليوم، ثم تدهن بعدها بأي دهان من الدهانات السابقة.

س: نتيجة للعديد من العوامل مثل الحساسية أو تناول أطعمة تسبب التورم والحساسية يصاب الوجه بالتورم أو فوران الرأس فما علاج تلك الحالة لدي طب الأعشاب؟

لعلاج فوران الرأس وتورم الوجه:

أولًا: تؤخذ همدباء وتعصر قدر فنجان ويحلي بعسل ويشرب صباحًا ومساءً لمدة خمسة أيام.

ثانيًا: يضمد علي الرأس والوجه بمبشور الخيار المثلج صباحًا ومساءً ويترك لمدة ساعة ويمكن أن يبدل.

س: ظهور الدمامل بأي جزء من جسد الإنسان يسبب له العديد من المتاعب والقلق. ماهو االدمل في الإساس وكيف يصاب به الإنسان؟ ولماذا دائمًا تنتج عنه العديد من المشاكل الخطيرة والأمراض وكيف للإنسان ان يتجنبها؟

إن حقيقة الدمل هي البكتريا العنقودية تقوم بالغزو عن طريق خدش في الجلد وإصابة الغدد الدهنية المسدودة أو بصيلات الشعر ويقوم جهاز المناعة بإرسال كرات الدم البيضاء لمحاربة الغزاة وينتج عن ذلك وجود صديد.

أما المشاكل والأمراض التي تحدث نتيجة الإصابة بالدمامل فتحدث من تسرب البكتريا من الدمامل إلي مجري الدم فتصيبه بالتسمم لذا فمن الخطورة أن

تقوم بعصر دمل موجود حول الشفاة أو الأنف لأن العدوي قد تنتقل إلي المخ وتعد مناطق الإبط وأعلي الفخذ والصدر مناطق خطورة أخري لدي المرأة المرضعة.

ولتجنب حدوث ذلك، والتخلص من الدمل وعلاجه يمكن استخدام ضمادة ساخنة لعلاج الدمل، فسوف تجعله يظهر علي سطح الجلد ويجف ويشفي في وقت سريع.عند ظهور أول علامة علي وجود دمل عليك بوضع ضمادة يمكن أن تكون مجرد قطعة من القماش الدافئة المبللة علي الدمل بمدة من ٢٠-٣٠ دقيقة ثلاث أو أربع مرات يوميًا، وقد يستغرق الأمر من خمسة إلي سبعة أيام إلي أن يشفي الدمل.

وهناك طريقة أخري شعبية من المطبخ في علاج الدمل، وهي أن نضع علي الدمل شريحة طماطم ساخنة - شريحة بصل طازجة - ثوم - الورق الخارجي من الملفوف - بعض الشاي الهندي.

س: في كثير من الأحيان قد يصاب جلودنا بالتشققات نتيجة للاحتكاك سواء من الملابس أو من احتكاك أعضائنا.. فكيف يمكن تجنب هذا الاحتكاك الذي قد يسبب تشققا للجلد؟

حينما يحتك شيء ما بجسدك ويترك أثرًا فهناك العديد من الخطوات التي يمكن اتباعها:

أولًا: احرص علي ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الطبيعية.

ثانيًا: اغسل الملابس قبل الاستعمال.

ثالثًا: قم بتغطية الأماكن الأكثر عرضة للإصابة بالاحتكاك.

رابعًا: احرص علي ارتداء ملابس رياضية ضيقة.

خامسًا: ارتد الملابس القطنية أولا قبل أي ملابس مصنوعة من مادة أخري لكي تحجب تأثيرها عن جلدك.

سادسًا: تخلص من الملابس الخشنة.

سابعًا: دلك جسمك بمادة دهنية، أي تدلك المنطقة التي بين فخديك، وحول أصابعك قدميك وأسفل ذراعيك، أو أي مكان يتعرض للتشقق بسبب الاحتكاك بهلام نطفي، لأنه سيجعل الجلد ينزلق عند الاحتكاك ببعضه.

ثامنًا: استخدام البودرة فهي علاج قديم لتشقق الجلد الناتج عن الأحتكاك.

تاسعًا: اربط المكان المصاب بالتشقق بمضادة فقط عليك ربط مكان الاحتكاك بمضادة لاصقة.

عاشرًا: غير نوع الرياضة التي تمارسها: إن ممارسي الرياضة أصحاب الوزن الزائد قد يعانون من مشكلة تشقق الجلد الناتج عن الاحتكاك بشكل مستمر إلي أن يقللوا وزنهم ولذلك عليك بتغير نوع الرياضة التي يمارسها يلتئم جلدك.

س: الكثير من العادات السيئة والخاطئة والاستعمال المتكرر للمنظفات وتعرض اليد للشمس وللمياه لفترات طويلة يؤثر علي نضارتها ونعومتها فما الطرق السليمة لاستعادة الأيدي الناعمة وعودتها لسابق عهدها.. وما طرق الوقاية بتجنب تشويه اليد؟

أولًا: الخطوة الأساسية لعلاج تشقق الأيدي هي تجنب المياه مهما كانت الأسباب.

ثانيًا: اغسل باطن اليد: إذا اضطررت لغسيل يديك كثيرًا حاول غسل راحة اليد فقط.

ثالثًا: استعمل السائل المنظف للبشرة بدلا من استخدام الصابون اغسل يديك بمنظف خاص للبشرة خال من الزيوت.

رابعًا: استكمالًا للعلاج الخالي من الصابون ينصح بغسل الأيدي بزيت الاستحمام.

خامسًا: ضع بعض الكريمات أو المراهم الموضعية: استعمل أي نوع من أنواع الكريمات المرطبة الموضعية في كل مرة تغسل فيها يديد وقبل النوم.

س: الاكتئاب هو مرض العصر، ومع كل ما يصيب الإنسان من متاعب وضغوط نفسية وعصبية تحيط به تأتي لحظة ما يعجز فيها عن المقاومة.. ويصير جهازه النفسي والعصبي عاجزًا عن عودة الروح إليه.. في هذه اللحظة يحتاج إلي من يأخذ بيده يتعاون معه في إنقاذ جهازه النفسي والعصبي من الإنحراف إلي قاع الهاوية.. فما النصائح التي توجهها لمواجهة الأكتئاب والتغلب عليه؟

يمكن أن يجرب الشخص المصاب بالكتئاب إحدي الوسائل الاتية لدفع معنوياته:

أولًا: مارس أي عمل يتطلب نشاطًا: من المعروف أن المكوث بالمنزل والإحساس بالتكدر يزيدان من شعورك بالاكتئاب لذا فالعلاج المنزلي لهذه الحالة هو الهروب من المنزل. اذهب للتمشية أو اركب الدراجة أو قم بزيارة صديق لك أو أقرإ كتابًا.

ثانيًا: فتش في ذاكرتك عن أعمال ترفهية يمكنك القيام بها ز أفضل طريقة لاختيار نشاط تقوم به هي أن تسجل قائمة بالأعنال التي تستمتع بها.

ثالثًا: تحدث عن همومك، فمن المفيد أن تشارك الغير مشاعرك. ابحث عن أصدقاء يهتمون لأمرك وأخبرهم عما يجول بخاطرك ويؤرقك.

رابعًا: لا مانع من البكاء إذا كان الحديث عن مشاكلك يفضي بك إلي الدموع، فالبكاء وسيلة رائعة لتفريغ ما بداخلك وخصوصًا إذا كنت تعرف سبب بكائك.

خامسًا: اجلس مع نفسك وحلل الموقف في كثير من الأحيان، إذا تمكنت من تحديد مصدر شعورك بالإحباط فسوف تشعر بتحسن كبير.

سادسًا: حاول ثم أعد المحاولة، ثم امتنع عن المحاولة قد تعترينا أفكار عما قد تجلبه لنا الحياة، وأحيانًا نتمسك بهذه الأحلام رغم اقتناعنا بأنها ليست حقيقية،

فمطاردة أهداف لايمكن تحقيقها قد تؤدي للاكتئاب. عندما تصل هذه النقطة فقد آن لك أن تقول: «لقد حاولت أن أبذل كل ما في وسعي» ثم تكف عن المحاولة.

سابعًا: مارس الرياضة، توضح دراسات عديدة أن ممارسة الرياضة قد تساعد علي التغلب علي الهموم.

ثامنًا: ابحث عن شيء ممثل تقوم به: ربما يكون ما تحتاج إليه لكي تخرج من همومك هو القيام بأي عمل يصرف انتباهك عن أحزانك.

تاسعًا: أبطي من معدل سرعة حياتك: الحياة في القرن العشرين يمكن أن تصبح شديدة الاضطراب في بعض الأحيان.

عاشرًا: تجنب أتخاذ قرارت هامة: لايمكنك أن تثق في قرارك حينما تكون مكتئبًا.

حادي عشر: عامل الآخرين باحترام: إن الإحساس بالإحباط يجعل الإنسان يميل إلي العنف والغضب في معاملاته مع الناس.

ثاني عشر: امتنع عن الذهاب للمحال التجارية تمامًا: مثلما يرتد أثر المعاملة الناس بعنف إليك ويضر حالة الاكتئاب لديك فإن الإفراط في التسوق يترك نفس الآثر.

ثالث عشر: أغلق الثلاجة ن فإن الإفراط في الطعام يمكن أن يرتد ضرره عليك وبالرغم من الإفراط في الآكل قد يشعرك بالراحة لحظة الأكل.

س: وكيف نساعد الآخرين المصابين بالاكتئاب؟

حينما يبدأ صديقك بالحديث عن حالة الاكتئاب التي يعاني منها حاول أن تفعل كل مافي وسعك لخلق بيئة آمنة.فلا تحاول أن تجعل الموقف تافهًا بأن تقول مثلًا: «آه! كف عن هذه، فليس هناك سبب وجيه وراء شعورك بالاكتئاب».

وهناك أيضا بعض النصائح التي يمكنك بها مساعدة الآخرين للخروج من

الاكتئاب.

أولًا: لا تقدم حلولًا سهلة دع صديقك يبحث عن حلول لنفسه مستخدمًا إياك كمستمع لأفكاره.

ثانيًا: حاول أن تشرك الشخص المصاب بالاكتئاب في أية أنشطة بدنية مثل التمارين الرياضية.

ثالثًا: حاول الحفاظ علي تحريض صديقك علي إيجاد الحلول وتذكر أن الاكتئاب يمكن تعريفه بأنه فقدان الاهتمام بكل شيء.

س: هل تؤثر بعض الوجبات أو الأكلات أو الأطعمة الغذائية علي الحالة المزاجية للإنسان وتساعده للتغلب علي الاكتئاب؟

نعم وأهم المواد الغذائية التي تساعد علي ذلك هي فيتامين «ب» وبعض الأحماض الأمينية وإليك التركيبة:

تناول من ١٠٠ إلي ٣٠٠٠ مليجرام من الحمض الأمني ل. تيروسين في اول الصباح علي معدة خالية، ثم اتبعها بمكمل غذائي لفيتامين «ب» المركب مع الإفطار بعد مرور ٣٠ دقيقة علي تناول الحمض الأميني.

يتحول ل. تيروسين في المخ إلي أدرينالين، وهي مادة كيميائية تحفز الحالات المزاجية الإيجابية، وتعطي دافعًا وحافزًا في حين يسمح فيتامين «ب» المركب خصوصًا فيتامين «ب٦» للجسم بالقيام بعمليات الأيض الغذائي علي الأحماض الأمينية.

قبل الحديث عن سقوط شعر الرأس وقشرة الرأس سأعطي القارئ الكريم نبذة عن الشعر، فالشعر نوع من النسيج المتطور المتجدد يخرج من الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية ممتلئة بنوع من البروتين المتجمد يعرف باسم الكيراتين، أي المادة القرنية. يختلف ملمس الشعر بين جزء واخر من أجزاء الجسم، كما يختلف أيضًا فيما بين الجنسين وما بين فرد وآخر وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية. وإذا كان الشعر مجعدًا فإن كل شعرة منه تكون بيضاوية الشكل في المقطع المستعرض، أما إذا كان ناعمًا ومنبسطًا فإنه يتخذ شكلًا اسطوانيًا بشكل عام.

يتوقف لون الشعر علىٰ ما يحتويه من صبغة (خضاب) داكن يسمىٰ ميلانين من حيث كميته وتوزيعه وكذلك ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر. وكل شعر سواء كان أسود أم أشقر أم أحمر يحتوي علىٰ بعض الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالاضافة إليه علىٰ نوع متميز من الخضاب المركب من الحديد.

تنبت كل شعرة في جيب رقيق غائر في الجلد يسمىٰ الجعيبة والجزء من الشعر الذي يكون دفينًا تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبة، وتتصل بجعيبات الشعر غدد جلدية تسمىٰ بالغدد الزُهَميَة وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الزهم أو الدسم تكسب الشعر لمعته المعروفة. وبالاضافة إلىٰ ذلك تحتوي كل جعيبة شعرية علىٰ مجموعة من العضلات الدقيقة، وفيما تنقبض هذه العضلات في بقعة تحتوي علىٰ عدة جعيبات فإن ذلك يضفي علىٰ سطح الجلد في تلك البقعة ذات المظهر المسنن المألوف والذي يعرف بالحبيبات الأوزية نظرًا إلىٰ أنها متشابهة النتوءات الدقيقة التي تبدو علىٰ جلد الأوز. وينمو

الشعر من جذوره. فإنه بإضافة خلايا جديدة إلىٰ الجذر تدفع القصبة تدريجيًا خارج الجلد، وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة، ولكن جعيبات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد. حيث إن جعيبة بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم انماء شعرة جديدة.

قشرة الرأس: Dandruff

تعتبر هذه المشكلة شائعة وهي تصيب فروة الرأس وهي تتميز بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض طبيًا باسم (التهاب الجلد الزهمي) والقشرة تكسب المرء مظهرًا غير محمود لما يسقط منه من قشور علىٰ ملابسه، ولما يحدثه من حكة مستمرة، فإذا هرش الشخص فروة الرأس هرشًا شديدًا أدىٰ ذلك إلىٰ خدش الجلد مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتيريا التي لا تفارقه وقد تنتشر العلة وفي أحوال نادرة قد تمتد إلىٰ الحواجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة محدثة احمرارًا بالجلد في هذه المواضع. وفروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الأخرىٰ تتخلص دائمًا من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة. وفي هذه الحالة يبقىٰ الجلد محتفظًا بمظهره السوي، علىٰ حين تطرح الجزئيات الميتة دون أن يلاحظ ذلك. وعندما تسرع هذه العملية علىٰ صورة شاذة يظهر قشر الرأس. والغدد الزهمية، وهي تلك المئات من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بجذور الشعر والتي تزلق فروة الرأس، تعد مسؤولة عن هذه الحالة، وفي معظم حالات تقشر الشعر تصبح هذه الغدد مفرطة النشاط، وبذلك يصبح الشعر وفروة الرأس مفرطين في الدهنية، وتعرف هذه الحالة (بقشرة الشعر الزهمي) وتميل القشور حينئذ أن تكون مصفرة شحمية ويحدث هذا النوع من التهاب الجلد الزهمي عادة في الأطفال الرضع. وهناك نوع آخر من قشر الرأس، حيث تفسد فتحات الغدد الزهمية فيصبح الشعر جافًا هشًا، وفي هذا النوع تظهر القشور صلبة جافة ذوات لون رمادي أبيض.

قشرة الرأس حالة شائعة جدًا حتىٰ إن البعض قد لا يعتبرونها حالة مرضية، وكثيرون هم الذين يعانون قشرة الرأس ولكن الأمر لا يصل بهم إلىٰ حد الشكوىٰ إلا إذا ظهرت القشرة بشكل واضح علىٰ الشعر والثياب أو أحدثت الحكة.

وحتىٰ الماضي القريب كان يظن إن القشرة ببساطة هي نتيجة تسارع في نمو خلايا بشرة جلد الرأس دون أن يعرف سبب هذا التسارع. أما اليوم فلقد ثبت بالدليل العلمي إن سبب قشرة الرأس هو تكاثر نوع من الخمائر Yeasts يدعىٰ Pityrosporum Ovale علىٰ فروة الرأس.

🕮 علاج تساقط الشعر وقشور الرأس بالأعشاب الطبية:

لإعطاء شعر الرأس مظهرًا ناعمًا ممتازًا ولإطالة بقاء الشعر في فروة الرأس إلىٰ أكبر فترة ممكنة تستخدم مجموعة من الزيوت المعروفة باسم الزيت الثلاثي، ويجب تحضيرها طازجة بنفسك حيث تؤخذ أجزاء متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر وتمزج جيدًا وتوضع داخل زجاجة عنبرية اللون. وطريقة الاستعمال أن تؤخذ عدة قطرات من الزيت الثلاثي وتوضع علىٰ الشعر ثم يدلك الشعر وفروة الرأس برؤوس الأصابع دون عنف ولمدة عشر دقائق دلكًا متواصلًا علىٰ أن يكون هذا الاجراء قبل النوم ليلًا مباشرة ثم يمشط الشعر بمشط متسع الأسنان وبهدوء ويغطىٰ الرأس بمنديل أو بأي غطاء مناسب حتىٰ الصباح. ثم يغسل الشعر في الصباح باستخدام رغوة الصابون فقط والماء الجاري، وإن ترك الشعر بدون غسل فلا ضرر من ذلك والتدليك لمدة عشر دقائق يعطي فرصة لتحسين الدورة الدموية في فروة الرأس وتمتص جذور الشعر الزيت الثلاثي وهذا هو السر في صيانة الشعر واستمراريته ومنع قشور فروة الرأس وازالتها تماما. ويستمر الشخص يوميًا ولمدة شهر. أما في الشهر الثاني فيكون الدهان والتدليك يومًا بعد يوم، وأما في الشهر الثالث فيكون التدليك والدهان مرة في الأسبوع ويستمر الشخص فيما بعد علىٰ هذا المنوال مرة واحدة في الأسبوع.

علاج قشرة الرأس:

إن استعمال الشامبو بشكل دوري ومتكرر هو الحل الأفضل لقشرة الرأس، والشامبو العادي قد يسيطر علىٰ حالات القشرة البسيطة لكن معظم الحالات تتطلب استعمال الشامبو الطبي. وأن معظم أنواع الشامبو الطبي تحتوي علىٰ مواد تعمل علىٰ التقليل من تسارع نمو خلايا البشرة من مثل السيلينوم Selenium وحامض السليسليك Salicylic Acid والسلفر Sulfur والقطران Coal والزنك بيريثيون Pyrithione Zinc، أما مادة االكيتوكونازول Ketoconazole الموجودة في شامبو نيزورال Nizoral فتعتبر المادة الأمثل في علاج قشرة الرأس وذلك لقدرتها علىٰ مكافحة الخمائر المسببة للقشرة. ولأفضل النتائج ينصح بإبقاء الشامبو علىٰ الشعر وفروة الرأس مدة خمس دقائق قبل غسله.

🕮 الشعر الدهني:

سبب الشعر الدهني هو زيادة نشاط الغدد الدهنية المتصلة بأكياس الشعر في باطن الجلد. وحتىٰ يومنا هذا لا يوجد أي علاجات خارجية تقلل من نشاط هذه الغدد،ومع الأسف فأننا نجد بعض المستحضرات تدعي القدرة علىٰ القضاء علىٰ دهنية الشعر ولكن الحقيقة هي أن كل ما تفعله هو إزالة الزيت عن الشعر وسطح الجلد بشكل مؤقت. وأن الطريقة العلمية الوحيدة للتجفيف من دهنية الشعر هو استعمال الشامبو بأكياس دوري ويومي إذا لزم الأمر، فتكرار الشامبو غير مؤذٍ علىٰ الإطلاق ولا يؤدي إلىٰ تساقط الشعر.

استعملي شامبو خاصًا بالشعر الدهني واتركي رغوة الشامبو علىٰ الشعر حوالي خمس دقائق قبل شطفه.

إذا رغبت في استعمال ملطف او بلسم للشعر بعد الشامبو فتأكدي من كونه خاليًا من الزيوت Free Oil.

تذكري أن الشعر القصير يجعل عملية الشامبو سهلة، بالإضافة إلىٰ أن الشعر

الحامل للدهون تكون كميته أقل.

في بعض الحالات النادرة قد يكون سبب الشعر الدهني بعض أمراض الغدد التي تسبب زيادة إنتاج الهرمون الذكري. أن تشخيص هذه الحالات وعلاجها يكون عن طريق الطبيب المختص.

علاج التساقط:

أما بالنسبة لتساقط الشعر وخاصة في مقدمة الرأس ووسطه، فإذا كان عمر الإنسان في الثلاثينات فقد يكون وراثة، أما إذا كان خلاف ذلك فلربما يوجد نقص في فيتامين أ، ب. ومن الوصفات العشبية الجيدة في علاج تساقط الشعر وقشرة فروة الرأس ما يلي:

الزعتر Thyme: نبات الزعتر عشب يحتوي علىٰ زيت طيار وهو المكون الرئيسي في هذا النبات. وطريقة الاستعمال أن يسحق نبات الزعتر سحقًا ناعمًا جدًا ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ملء كوب ماء بارد عادي ويغطىٰ ويترك لينقع مدة ٢٤ ساعة كاملة ثم بعد ذلك يصفي الماء من الثفل ويستخدم لتدليلك فروة الرأس بلطف وذلك عند النوم مباشرة وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة عند النوم.

السفرجل: السفرجل فاكهة مشهورة وسبق أن كتبنا عنها في «عيادة الرياض» موضوعًا كاملًا إلا أننا لم نركز علىٰ استخدامات بذورها في علاج تساقط الشعر. أو قشرة الرأس وهذه الوصفة بالذات تخص قشرة فروة الرأس، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل وتوضع في كوب ماء بارد ويغطىٰ لمدة ٢٤ساعة. يؤخذ الماء بعد تصفيته ويفرك به فروة الرأس لمدة نصف ساعة يوميًا عند الذهاب إلىٰ النوم وتكرر العملية كل ٢٤ساعة مع ملاحظة أن يكون المنقوع طازجا يوميًا أولًا بأول، ويستمر الشخص علىٰ هذا المنوال لمدة شهر علىٰ الأقل ويمكن تكرار ذلك لمدة شهر آخر إذا دعت الحاجة.

الفجل: يجب الإكثار من أكل الفجل البلدي أو حتىٰ الفجل المستورد وهذه

الوصفة جيدة جدًا لإنبات الشعر المتساقط، كما يمكن استخدام عصير الفجل مع زيت الخروع كدهان لفروة الرأس حيث يفرم الفجل ثم يؤخذ عصيره ويمزج معه كمية قليلة من زيت الخروع ويدهن بهذا المزيج فروة الرأس ويستمر الشخص علىٰ هذا الاستعمال لمدة شهر وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت.

فول الصويا Soybean: وقد سبق الحديث عن فول الصويا وتعتبر من الأطعمة التي تحتوي علىٰ كمية كبيرة من البيوتين (Biotin) وهو أحد المغذيات الهامة التي تشبه الفيتامينات. ومن المواد الطبيعية التي تحتوي علىٰ البيوتين الثوم والجنسنج الأمريكي والشوفان والشعير والأفوكادو وبذور القطن والذرة والسمسم ولكن فول الصويا هو أغنىٰ هذه المواد بمادة البيوتن. ولاستعمال فول الصويا يؤخذ أربع ملاعق أكل وتؤكل يوميًا أو يمكن شراء مستحضر البيوتين الذي يوجد جاهزًا في محلات الأغذية التكميلية والجرعة منه ٦ملجم يوميًا.

الزنجبيل والسمسم Ginger and Sesame: يؤخذ زنجبيل طازج ويقشر ثم يعصر ثم يؤخذ ملعقة إلىٰ ملعقتين من عصيره واخلطها مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون وامزجها جيدًا ثم أدلك فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع.

بذور البقدونس Seeds Barsley: تستخدم بذور البقدونس لعلاج ضعف الشعر حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذر البقدونس وتخلط بحوالي كوب من الماء ويترك لمدة ١٢ساعة ثم يدلك به فروة الرأس يوميًا عند النوم ولمدة أسبوع ثم بعد ذلك ثلاث مرات في الأسبوع الثاني ثم مرتين بعد ذلك أسبوعيًا.

زيت الزيتون مع صبغة قشرة جوزة الطيب: يؤخذ حوالي نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون ويمزج مع ربع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب ويدلك بهذا المزيج فروة الرأس وبمعدل مرة واحدة في اليوم ولمدة شهر. هذه الوصفة لتقوية الشعر.

زيت الورد + زيت الآس + زيت الحنظل + حنا + كثيراء + زيت خروع: تستخدم هذه الوصفة علىٰ أن تعمل طازجة بالمنزل حيث تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة أعلاه حيث تستحق المواد الصلبة مثل الحناء والكثيراء ثم تخلط بالزيوت المرافقة وتستخدم كدهان بمعدل مرتين في الأسبوع وهذه الوصفة تمنع سقوط الشعر.

القراص Stinging Nettle: يستخدم القراص بالنسبة للشعر كمقو ويستخدم القراص علىٰ هيئة خل والطريقة أن يؤخذ حوالي خمس ملاعق كبيرة من مسحوق نبات القراص ويوضع في إناء يحتوي علىٰ لتر من الماء + نصف لتر من الخل العادي ثم يوضع فوق النار ويترك يغلي لمدة نصف ساعة ثم بعد ذلك يحفظ في زجاجة مغلقة ويستعمل منه ما يكفي لدلك فروة الرأس وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الكزبرة + أوراق الرمان Coriander: يوجد من الكزبرة نوعان؛ الكزبرة العادية المعروفة وكزبرة البئر حيث تؤخذ أجزاء متساوية من الكزبرة العادية وكزبرة البئر وأوراق الرمان الجافة ثم تمزج سويًا مسحوقة وتغلىٰ مع لتر من الماء ثم تصفي ويغسل بها الشعر فقط وذلك كإجراء اضافي مع إحدىٰ الوصفات السابقة حيث إن هذه الوصفة تثبت الشعر في فروة الرأس كما تعطيه ملمسًا ناعمًا ولونًا جذابًا.

السنامكي Senna: من المعروف أن أوراق وثمار السنامكي من المسهلات الجيدة ولكن في هذا الموضوع تستخدم أوراق السنامكي ضد حكة الرأس وضد سقوط الشعر ويزيد من طوله ويسوده نوعًا ما، والطريقة أن تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق السنامكي وتوضع في ملء كوب من الخل العادي ويوضع علىٰ النار ويترك لمدة نصف ساعة ثم يصفي ويغسل به الشعر ويدلك به فروة الرأس مرة واحدة في اليوم.

خيار + جزر + جرجير: نظرًا لأن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية وبالأخص فيتاين «أ» والذي يتواجد بكثرة في كل من الخيار والجزر والجرجير وعليه

فإنه يجب أكل الخيار بواقع نصف كيلو يوميًا ويجب أن يؤكل بقشورة وأيضًا حبتين من الجزر دون أن يقشر، أما فيما يتعلق بالجرجير فيؤخذ حزمة وتوزع علىٰ مرتين في اليوم وإذا كانت الحزمة كبيرة فتوزع علىٰ ثلاث مرات في اليوم. ويستمر تناول هذه النباتات الثلاثة لمدة شهر ويفضل أن تستعمل هذه الوصفة قبل استعمال وصفة الزيت الثلاثي بشهر، حيث إنها تزيد من تأثيره.

عرقسوس Licorice: تحدثنا عن عرقسوس بشكل مفصل في الأعداد الماضية لعيادة الرياض. وعرقسوس يحتوي مادة الجليسريزين المعروفة بتقليلها للافرازات الزيتية من فروة الرأس حيث إن المحافظة علىٰ نسبة الافرازات الدهنية منخفضة تؤدي إلىٰ السيطرة علىٰ قشرة الرأس، والطريقة أن يؤخذ مقدار حفنة من مسحوق عرقسوس ووضعها في مقدار لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة وتستخدم كغسول للشعر بمعدل مرة واحدة في اليوم. نقلًا عن جريدة الرياض الاثنين ٠١ صفر ١٤٢٥العدد ١٣٠٥٨ السنة ٣٩.

🕮 الأمراض الجلدية التي تصيب فروة الرأس:

١- الاكزيما الدهنية (القشرة): وسببها غير معروف وتنقسم إلىٰ قسمين اولها الاكزيما الدهنية لدىٰ الرضع والثانية الاكزيما الدهنية لدىٰ الكبار، وتتميز بوجود قشور دهنية صفراء علىٰ الفروة (جلد الرأس) ويكون هناك احمرار علىٰ شكل بقع متناثرة وقد يكون ذلك عامًا لجميع فروة الرأس إذا كانت شديدة. ومن الممكن ان تصيب الحاجبين والخدين وجانبي الأنف وأعلىٰ الصدر، ويتراوح علاجها بين العلاجات الموضعية المضادة للبكتيريا والفطريات علىٰ شكل شامبوهات وبين الأدوية الموضعية المحتوية علىٰ الستيرويد، وغالبًا ما تعاود هذه الحالة مرة أخرىٰ.

٢- الصدفية PSORIASIS: وهو مرض التهابي تقشري يصيب الجلد، ويظهر علىٰ شكل بقع ولطخات حمراء مكسوة بقشور بيضاء كثيفة، وغالبًا ما تكون علىٰ حدود خطوط الشعر في مقدمة ومؤخرة الرأس، وغالبًا لا يصاحبها حكة وقد يكون

الاصابة في الاظافر أيضًا.

٣- **الحساسية التلامسية:** وتكون بسبب تلامس فروة الرأس مع مواد مثيرة للحساسية وخاصة بعض الشامبوهات، محاليل تشقير وتلوين الشعر، دهانات وكريمات البيرم وتمليس الشعر (فرد الشعر)، واكثر تلك المواد هو صبغة الشعر لاحتوائها علىٰ مواد مهيجة ومثيرة للحساسية مثل PPD ونصيحتي المسارعة في حالة حدوث حساسية إلىٰ مراجعة أقرب اخصائي للامراض الجلدية.

٤- **الحزاز الجلدي LICHEN PLANU:** هو مرض جلدي التهابي يصيب الجلد ويسبب تساقط الشعر والصلع الدائم (الصلع الندبي) علىٰ فروة الرأس، واسباب الحزاز غير معروفة وغالبًا ما يبدأ علىٰ شكل بقع حمراء أو وردية اللون تبدأ في التوسع يصاحبها تساقط للشعر وحكة شديدة، وقد يصيب القشاء المخاطي والاظافر أيضًا، وفي حالة اصابة فروة الرأس يجب المسارعة في العلاج لتجنب حدوث وتكوُّن الصلع الندبي في فروة الرأس.

٥- **الذئبة الحمراء القرصية (DLE)**: وهو احد الأمراض المناعية الذي يصيب الجلد، ولكنه عندما يصيب فروة الرأس يسبب أيضًا تساقطًا للشعر والصلع الندبي، وهو يبدأ علىٰ شكل لطخات حمراء ذات قشرة ملتصقة علىٰ فروة الرأس، كما يصيب الوجه والمناطق المكشوفة وقد يصاحبه ضمور في البشرة مع ظهور شعيرات دموية سطحية، ويكون المريض حساسًا لأشعة الشمس.

٦- **الثعلبة (ALOPECIA):** يعتبر أحد الامراض المناعية وهو مرض شائع ومعروف يصيب الكبار والأطفال، يصيب فروة الرأس علىٰ شكل بقع ذات احجام مختلفة لا ينمو فيها الشعر (يتساقط الشعر فجأة وبدون سابق انذار أو علامات تدل علىٰ ذلك)، وأسبابه غير معروفة لكنه من الأمراض تلقائية الشفاء، وفي بعض الحالات الشديدة قد يصل إلىٰ ان كامل شعر الرأس أو الجسم يبدأ بالتساقط.

ويتراوح العلاج بين الكورتيزون الموضعي أو عن الحقن الموضعية، العلاج

المناعي الكيميائي وغيره، لكن أحب أن أوضح انه لابد ان يكون العلاج تحت اشراف طبي كامل.

٧- الأمراض المعدية البكتيرية والفطرية: غالبًا تصاب فروة الرأس بالالتهابات المعدية مثل سعفة الرأس (مرض فطري) أو كما يطلق البعض عليها اسم التينيا، وتصيب غالبًا الاطفال، وقد يخطئ البعض بتشخيصها تحت اسم الثعلبة، ولكنها تختلف كثيرًا ويجب المسارعة في علاجها.

أما الالتهابات البكتيرية فتكون علىٰ شكل التهابات الجريبات الشعرية (بصيلات الشعر) أو تكون علىٰ شكل الدمامل المتناثرة والتي قد تؤدي إلىٰ ندب سطحية إذا لم يتم معالجتها، ويتراوح العلاج بين النظافة اليومية، العلاج الموضعي والفمي بالمضادات الحيوية المناسبة والتي قد يحتاج البعض للقضاء عليها لكورس علاجي لفترة طويلة حتىٰ يتم الشفاء.

🕮 لتساقط الشعر:

يعجن طحين الحبة السواء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يوميًا مساء مع غسلها يوميًا بماء دافئ وصابون. ولنمو شعر الراس والحاجبين والاهداب: الدهن بزيت الخروع ثلاث مرات في الأسبوع، من غير ان يصل الزيت الىٰ داخل العين.

🕮 وصفه للثعلبة:

استخدام الثوم حيث تؤخذ افصاص الثوم وتقطع إلىٰ جزأين ثم تدهن الثعلبة بالماء الذي يخرج من افصاص الثوم وذلك مرتين في اليوم مع ملاحظة عدم ترك أي شيء من أنسجة الثوم علىٰ الثعلبة فقط ماء الثوم وبإذن الله يشفي المريض.

🕮 علاج القشرة:

أما المواد الطبيعية التي تخفف القشرة فهي خليط متجانس من ملء فنجان قهوة

من زيت الزيتون ونصف فنجان زيت خروع وعشر نقاط من عصارة الصبر. تدهن فروة الرأس بهذا المزيج مرة كل مساء عند النوم ولمدة أسبوع.

🕮 الصبر «الصبار نافع للقشره»:

استخدام عصارة الصبر للشعر او ضد القشرة فالاستعمال صحيح ولكن بطريقة اخرىٰ وهي أن يجهز خليطا مكونا من منتجات زيت زيتون مع نصف فنجان من زيت الخروع مع ١٠ـ ٢٠قطرة من عصارة اوراق الصبر (تقطف الورقة ثم تقسم الىٰ جزءين حيث يخرج منها سائل لزج يؤخذ القطرات من هذا السائل) يمزج الجميع ثم يدهن به فروة الرأس مرة او مرتين في الاسبوع ولا توجد له اضرار جانبية حتىٰ لو شممت رائحته في البول.أ.هـ

🕮 تطويل الشعر:

دهن الآس ينبت الشعر، ويطيلة. حتىٰ كاد أطباء الأعشاب القدماء يجمعون علىٰ نفعه للشعر. والدهن يمكن توفره لدىٰ العطارين الذين يعرفون طريقة تركيبة الدهن دهن الآس.

يصف الطب الشعبي عدة وصفات للعناية بكل أنواع الشعر والتخلص من المشاكل والعيوب التي قد يتعرض لها وتؤثر بشكل مباشر في جمالك منها:

* الزيوت الطبيعية لنعومة الشعر:

ينصح خبراء التجميل بإستخدام زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت الخروع سواء كانت هذه الزيوت مختلطة وممتزجة أو منفردة ويتم الإستخدام عن طريق تدليك فروة الشعر ثم تغطية الرأس بمنشفة دافئة رطبة لمدة نصف ساعة ثم وضع قبعة الدش فوق المنشفة لإبقاء الدفئ داخل فروة الرأس ثم غسل الشعر بعد ذلك بشامبو الأعشاب وبماء دافئ ثم شطف الشعر بالخل أو عصير الليمون للتخلص من قشور الشعر.

* شامبو القراص للتخلص من تقصف الشعر:

يستخدم شامبو القراص في تنشيط الدورة الدموية لفروة الرأس وتنظيف الشعر، وذلك بتحضير ثلاثة ملاعق طعام من أعشاب القراص وغليها في أقل من لتر ماء لمدة ربع ساعة أو نحوها ثم يصفي ويستخدم كوب من صافي «مغلي» القراص مع ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن «المستحلب» وملعقة من الجلسرين «نفس الجلسرين الذي يستخدم للبشرة» ومزجهما جميعا في قنينة، يرج قبل الإستخدام... ثبتت فاعليته في علاج تقصف الشعر. منقول بتصرف.

* شعرك ناعم كالحرير مع شامبوالبقدونس:

يستخدم شامبو البقدونس لعلاج فروة الرأس وتنشيط نمو الشعر كما يعمل علىٰ الحفاظ علىٰ توازن إفرازات الغدد الدهنية وذلك بإستخدام ملعقتين من أوراق البقدونس الطازجة والمقطعة وغليها في الماء لمدة ٥ دقائق والتصفية وتركالنقيع حتىٰ يبرد ثم نضيف ملعقتين من زيت وز الهند المصبن وملعقة الجلسرين إلىٰ النقيع مع الرج جيدًا والإستخدام ويفيد هذا الشامبو في جعل الشعر ناعمًا كالحرير.

* شامبو زهرة البليسان لزيادة لمعان الشعر:

يستخدم كمنشط للشعر ومطهر وشافي لفروة الرأس ويتم تحضير الشامبو بإستخدام نقيع خفيف من زهر البليسان في كوب ماء مع إضافة زيت وز الهند المصبن والجلسرين والرج جيدا ويفيد هذا الشامبو في زيادة لمعان الشعر.

* الخطمى الوردى لتغذية ونعومة الشعر الجاف:

يستخدم شامبو عشبة الخطمىٰ الوردي اللزجة لتنعيم الشعر الجاف وتغذيته وذلك عن طريق غلىٰ نصف ملعقة من جذور الأعشاب المجففة والمقطعة مع كوب من الماء لمدة نصف ساعة والتصفية وترك النقيع حتىٰ يبرد ثم إضافة زيت جوز الهند والجلسرين مع الرج.

❋ السفرجل للعناية بالشعر الجاف:

كذلك يستخدم السفرجل كمغذ جيد للشعر الجاف عن طريق عمل شامبو مكون من قشور السفرجل الطازج والذي يتم إعداده بغليٰ قشور نصف سفرجلة في كوب من الماء لمدة ربع ساعة والتصفية والتبريد ثم إضافة زيت جوز الهند والجلسرين بمعدل ملعقة لكل منهما لنقيع السفرجل والرج الشديد والإستخدام كشامبو.

الأعشاب الطبية.. موانع حمل طبيعية:

لفهم منع الحمل لا بد من معرفة بعض المعلومات حول التكاثر البشري. تنطلق بيضة واحدة من أحد المبيضين عند المرأة كل أربعة أسابيع، وتمر البيضة من خلال قناة فالوب. وإذا لم تخصب أو تلقح في قناة فالوب، فإنها تذهب إلىٰ الرحم حيث تموت وتتحلل ثم تخرج إلىٰ خارج جسم المرأة ضمن النزيف الشهري الدوري الذي يدعىٰ الحيض. ما الذي ينضج البويضة؟ ينضج البويضة مركب كيميائي يصنعه الجسم، من تلك المركبات التي تسمىٰ بالهرمونات، والغدد هي التي تصنع الهرمونات، والغدة التي تصنع هذا الهرمون لا توجد في المبيض كما قد يتبادر إلىٰ الأذهان. إنها غدة تقع بعيدة جدًا عن المبيض، إنها الغدة النخامية الصغيرة التي توجد بالرأس تحت الدماغ، وتفرز هذه الغدة هذا الهرمون فيجري في الدم، فإذا وصل إلىٰ المبيض أنضج البويضة المطلوبة كل شهر، واسم هذا الهرمون «فوليكيولين» Folliculin ويعرف بالهرمون المنضج للبويضة.تنطلق ملايين النطاف (الحيوانات المنوية) من الرجل إلىٰ مهبل المرأة خلال عملية الجماع، وتذهب بعض النطاف من خلال الرحم إلىٰ قناة فالوب، فإن اتحدت بيضة مع إحدىٰ النطاف في إحدىٰ القناتين تحدث عملية الاخصاب (تخصيب البيضة) وحين تلتصق البيضة بجدار الرحم، حتىٰ تكف الغدة النخامية عن فرز هذا الهرمون، إن عمله قد انتهي.ويظهر في الدم هرمون آخر واسمه «البروجسترون» Progesterone وهذا الهرمون يوقف إنضاج البويضات في المبيض، ما دام قد حصل إخصاب. ومادام قد حصل التلقيح فما فائدة بويضة أخرىٰ تلحق بالأولىٰ ويسمىٰ هذا الهرمون واقف انضاج البويضة ويسعىٰ البحاث دومًا إلىٰ الدراسة والتقصي لإيجاد مادة تمنع الحمل من أجل

تنظيم النسل وعندما اكتشفوا أن هرمون البروجسترون هو الذي يوقف انضاج البويضات في المبيض قاموا بتشييد مركبات كيمائية تشبه البروجسترون في تأثيرها علىٰ إيقاف انضاج البويضات، وتحقق مبتغاهم وكان الدكتور جريجوري بنسس (Dr. Gregory Pinsus) بمدينة ورستر بالولايات المتحدة الأمريكية والدكتور جون رك (John Rock) بمدنية بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية أيضًا هما اللذان شيدا هذه المركبات وصنعت علىٰ هيئة أقراص تؤخذ عن طريق الفم، وقد جربت في ٨٥٠ امرأة في كل من بورتريكو (Porto-Rico) وهاييتي (Haiti) ولم يحدث أن حملت إحداهن مع استخدام تلك الأقراص، ولما توقفن عن تعاطي الأقراص عاد الحمل إلىٰ ما كان عليه. وتقوم أقراص منع الحمل بمنع الإفراز الدوري للبيضة مرة كل شهر كما تمنع التصاق البيضة بالرحم.

كما توجد كبسولات تحتوي علي هرمونات توضع جراحيًا تحت الجلد، حيث تطلق هذه الكبوسلات ببطء أدوية هرمونية إلىٰ داخل الجسم ويجب أن توضع هذه الحقن بمعرفة طبيب مختص ويمكن إزالتها عند الرغبة في الإنجاب. ومن موانع الحمل أيضًا ما يسمىٰ بالتعقيم الجراحي وهو أكثر وسائل منع الحمل تأثيرًا، إذ يمكن أن تجرىٰ العملية للرجل أو المرأة علىٰ حد سواء. تجعل هذه العملية عملية الحمل مستحيلًا بسد قنوات النطاف في الرجال أو قناة فالوب في النساء. ويطلق علىٰ هذه العملية في الذكور اسم استئصال الحبل المنوي (قطع القناة الدافقة). ويطلق عليها في الإناث اسم التعقيم بالتنظير الجوفي أو ربط القناة، وتعتمد التسمية علىٰ الطريقة المستعملة. ويصعب إبطال مفعول هذه العمليات فيما بعد إذا رغب الزوجان في إنجاب الأطفال.

ومن الموانع ما يعرف بموانع الحمل الرحمية، وهذه الوسيلة مؤثرة جدًا في منع الحمل وتعرف باسم اللولب وهو قطعة معدنية أو بلاستيكية تدخل في الرحم وعندما ترغب المرأة في الحمل تزيلها. هناك وسائل أخرىٰ متعددة لمنع الحمل مثل الرفال

الطبي (العازل الطبي) والحجاب والغطاء العنقي من النبائط التي تولج في المهبل ويجب أن توضع مادة قاتلة المني علىٰ الحجاب أو الغطاء العنقي قرب فتحة المهبل. وفي نبيطة قاتلة المني، يستخدم الاسفنج المهبلي الذي يعمل بمبدأ مشابه للحجاب وللغطاء العنقي، وتكون قاتلة المني المهبلية علىٰ شكل مادة هلامية أو تحاميل.

الأعشاب الطبية ومن موانع الحمل الطبيعية الأعشاب الطبية التي استخدمت من مئات السنين ولهذه الأعشاب ايجابياتها وسلبياتها وهي كثيرة ومن أهمها ما يلي:

النيم Neem : ما هو النيم؟ النيم شجرة يصل ارتفاعها إلىٰ ثلاثين مترًا ذات قشرة بنية متشققة، تتجمع الأوراق عند نهايات الأغصان، يصل طول الورقة إلىٰ ثلاثين سنتمترًا. أوراقها مركبة من عدد من الوريقات المتقابلة يصل إلىٰ سبع عشرة وريقة. النورة جانبية عديدة الأزهار يصل طولها إلىٰ عشرين سنتميترًا، والزهرة بيضاء، عطرية، أما الثمرة متطاولة يصل طولها إلىٰ سنتميتر واحد وهي خضراء تتحول إلىٰ اللون الأصفر عند نضجها، ذات بذرة واحدة ولب حلو يؤكل. يعرف النيم علميًا باسم Azadirachta indica من الفصيلة Meliaceae. الموطن الأصلي للنيم: مناطق الغابات والأخشاب في الهند وسيرلانكا وتنمو بنجاح في المناطق الحارة وتنتشر زراعته في شمال السودان ووسطه وقد نجحت زراعته في جنوب الحجاز وأدخل إلىٰ منطقة مكة المكرمة ونجحت زراعته في جبل الرحمة ومنطقة عرفات وفي منطقة جازان.

ما هي الأجزاء المستعملة من نبات النيم؟ الأجزاء المستخدمة من نبات النيم هي القشور والأوراق والأغصان الصغيرة والبذور والعصارة. ما هي المحتويات الكيميائية الموجودة في الأجزاء المستعملة؟ تحتوي بذور النيم علىٰ زيت طيار ويحتوي علىٰ تربينات ثلاثية ومن أهمها Gedunin،B Nimbin،A nimbolin، أما القشور والأوراق فتحتوي مواد عفصية وزيتًا طيارًا ومركبًا Meliacins تربينات مرة ثلاثية وفلافونيدات. الاستعمالات الدوائية تستعمل قشرة سيقان نبات النيم كمادة

مرة مقوية ومقبضة وخافضة للحرارة وتخفض العطش وضد الدوخة والقيء، وخارجيًا تستعمل لعلاج الأكزيما والآفات الجلدية، أما الصمغ الذي تفرزه القشور فيستعمل كمهدئ. أما الأوراق والبذور ولب البذور فتستعمل بشكل عام في الأمراض الجلدية، والثمار مسهلة وملطفة وجيدة ضد الديدان المعوية ومشاكل الجهاز البولي. وتستعمل نخاع الخشب الداخلي لتخفيض هجمات الربو ومقيئة ومسهلة أيضًا. وتستعمل قشور جذر النبات كطاردة للديدان، أما الزيت فيستعمل خارجيًا ضد التشنج وآلام الأعصاب، كما يستخدم مقو للشعر وتستخدم الأوراق ضد مرض السكري وضد الحمىٰ وقرحة الاثني عشر. كما يستخدم النيم كمضاد للحشرات وبالأخص البعوض، وقد عملت دراسات علىٰ خلاصة نبات النيم علىٰ الأسنان وأثبتت الدراسات استعمال النيم كمنظف جيد للأسنان، وهذا يدعم الاستعمال الشعبي في استعمال النيم كمسواك لتنظيف الأسنان وكخلايل في الهند والباكستان، كما ثبت استعماله لعلاج الجرب.

وفيما يتعلق باستخدام النيم كمادة مانعة للحمل فلقد أجريت دراسات علىٰ زيت البذور والذي يحتوي علىٰ مركب الكبريت حيث جرب هذا الزيت علىٰ الحيوانات ثم جرب علىٰ النساء فوجد أن هذا الزيت يقتل الحيوانات المنوية خلال ٣٠ ثانية وعليه فإن هذا الزيت لا يعطي فرصة للحيوانات المنوية من الوصول إلىٰ قناة فالوب. كيف يستعمل زيت بذور النيم كمانع للحمل؟ يدخل الزيت إلىٰ المهبل قبل الجماع وقد جربت هذه الطريقة علىٰ عشرة أزواج ولمدة أربعة أشهر (٤دورات شهرية) دون افساد الاباضة. ويستعمل زيت البذور حقنًا مباشرة في المهبل.

هل هناك أضرار جانبية لمشتقات النيم وبالأخص زيت النيم الذي يستعمل كمانع للحمل؟ إذا اتبعت التعليمات المحددة للجرعات فإن الأضرار الجانبية غير موجودة ولكن زيادة الجرعات تسبب مشاكل في التنفس فقط علمًا بأن الدراسات أثبتت أمان زيت بذور النيم وأنه لا يوجد تأثير ضار علىٰ الكلىٰ والكبد ولا يسبب

مشاكل للجلد السذاب Rue: السذاب نبات عشبي معمر يتراوح طوله بين ٥٠ – ١٠٠سم له ساق متخشب وأفرع تحمل أوراقًا كثة ذات لون أخضر يميل إلىٰ الازرقاق والأوراق مركبة وتحمل الأفرع في نهاياتها مجاميع من الأزهار ذات اللون الأصفر والثمرة كبسولة. يعرف السذاب علميًا باسم Rute graveolens وموطنه الأصلي البلغان وايطاليا وجنوب فرنسا واسبانيا وجنوب الألب وتزرع حاليًا في أغلب بلاد العالم. المحتويات الكيميائية للسذاب: تحتوي أوراق السذاب وهي الجزء المستخدم من النبات علىٰ زيت طيار ذا لون أصفر إلىٰ مخضر وفلافونيدات ومن أهمها المركب روتين وبيرجابتين واكسانثوتوكسين وحمض الأموديك. كما تحتوي الأوراق علىٰ قلويدات من أهمها سكوميانين، جاما فجارين ودكتامين وكولوساجنين وأربورين وجرافيولينين. كما تحتوي علىٰ هيدروكسي كومارنينز وفوروكومارين والجنانز.

الاستعمالات: تستعمل أوراق السذاب لعلاج اضطرابات الحيض وتعتبر الأوراق وصفة ذات تأثير جيد علىٰ الرحم وكمادة مجهضة، كما تستعمل الأوراق في علاج الالتهابات وخاصة التهابات الجلد وفي أوجاع البلعوم وآلام الأذن وآلام الأسنان وفي أمراض الحمىٰ. كما تستخدم ضد الاسهال وضد فقد الشهية. وتستعمل أوراق السذاب علىٰ نطاق واسع في دول شرق آسيا كمانعة للحمل حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق الجافة ووضعها في كوب ثم يضاف له ربع لتر ماء سبق غليه ثم يغطىٰ الكوب ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفي ويشرب بمعدل كوب مرتين في اليوم.

ويجب عدم استعمال السذاب خلال الحمل حيث إنه يسبب الاجهاض بالاضافة إلىٰ كونه مانعًا للحمل. هل هناك أضرار جانبية لنبات السذاب؟ نعم هناك أضرار خطيرة إذا أسيئ استخدام النبات عن طريق زيادة الجرعة حيث إن زيادة الجرعة تسبب القيء وتلف الكبد والكآبة واضطراب النوم، ودوار وهذيان واغماء.

يجب عدم استخدام السذاب من قبل المرأة الحامل والأطفال تحت سن الثانية عشرة. ويجب عدم استخدامه أثناء فترة الرضاعة، كما يجب عدم استخدامه لأكثر من أسبوعين.

مخلب القط cat.s ciaw: عبارة عن عريشة معمرة يصل ارتفاعها إلىٰ ١٠٠ قدم لها سيقان متسلقة وقشورها متجعدة ذات لون أصفر إلىٰ أصفر مخضر، أوراقها بسيطة.تعرف علميًا باسم Uncaria Tomentosa الجزء المستخدم من النبات قشور الجذور.المحتويات الكيميائية للقشور:تحتوي قشور الجذور علىٰ قلويدات وتربينات ثلاثية وأحماض عضوية وستيرولات وجلوكوزيدات. الاستعمالات: يستعمل النبات علىٰ نطاق واسع ومن أهم الاستعمالات مضاد للالتهابات ومنبه لجهاز المناعة ومضاد للفيروسات ومضاد للروماتزم وضد الاسهال ولعلاج الجروح ومضاد للربو ولاضطرابات العادية الشهرية.

ومن أهم استعمالات نبات مخلب القط هو لمنع الحمل، وفي بيرو استعمل نبات مخلب القط كمانع للحمل علىٰ مدىٰ أربع سنوات لعدة نساء ولكن الكمية المستعملة منه كانت عالية نوعًا ما، والكمية المستعملة هي ما بين ١١– ١٣رطلًا من جذور النبات الجافة ويغلىٰ مع ثلاثة لترات من الماء ويترك علىٰ النار حتىٰ يتركز إلىٰ ملء كوب ثم يؤخذ عند وقت العادة، وهذه الجرعة تمنع الحمل لمدة أربع سنوات.أما بالنسبة للاستعمالات الأخرىٰ فيؤخذ ٣جرامات من مسحوق الجذور ويضاف لها ٨٠٠ملي من الماء ويغلىٰ علىٰ النار لمدة ٤٥دقيقة وحتىٰ تتركز إلىٰ ٥٠٠ملي ثم يترك حتىٰ يبرد ويصفي ويوضع في الثلاجة ويؤخذ منه ٦٠ملي مرة واحدة في اليوم علىٰ الريق. يجب عدم استعمال نبات مخلب القط من قبل المرأة الحامل حيث انه يسبب الاجهاض.كما يجب حفظ نبات مخلب القط بعيدًا عن الرطوبة والحرارة والضوء. ٧هل هناك أضرار لنبات مخلب القط؟ في تقرير يفيد أن أضرارًا قد حدثت في المجاري البولية نتيجة للاستعمال الطويل للنبات (٨أسابيع

متواصلة) ولكن عند التوقف عن استعماله عادت الأمور إلىٰ مجاريها الطبيعية.

الدريدار الأبيض **Burning bush**: وهو نبات معمر له رائحة عطرية قوية يصل ارتفاع النبات إلىٰ ٨٠سم وله أوراق مركبة وأزهار علىٰ هيئة سنابل بألوان بيضاء إلىٰ ارجوانية يعرف النبات علميًا باسم Dictamnus albus. الموطن الأصلي لهذا النبات: يوجد في جنوب أوروبا ووسطها وفي شمال آسيا. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور فقط. المحتويات الكيميائية: يحتوي النبات علىٰ زيت طيار وأهم مركبات الزيت الطيار الثيمول ميثايل إيثر، وبيتابابينين وبريجيجرين كما يحتوي النبات علىٰ قلويدات وكذلك ليمونيليدات بالاضافة إلىٰ فورو كومارينات وفلافونيدات.الاستعمالاتيستعمل النبات في الطب الصيني لعلاج الصفار والالتهابات الجلدية وأمراض الروماتزم والحمىٰ، وكمادة مهدئة للأطفال المتحصبين. كما يستعمله الصينيون لعلاج الأكزيما والجرب. وفي الطب الهندي يستخدم النبات لتنظيم العادة الشهرية، وفي اليونان يستخدم كمقوٍ ومنبه. أما في الغرب فيستخدم لعلاج اضطرابات المعدة ولتنظيم العادة الشهرية. ويعتبر نبات الدريدار الأبيض من موانع الحمل حيث يستخدم مغليًا مكونًا من ٣٠جم من الجذور مع ملء كوب ماء مغلي مرة واحدة في اليوم. ويجب علىٰ المرأة الحامل عدم استخدامه حيث أنه من أقوىٰ المنبهات لعضلات الرحم حيث يسبب الاجهاض، كما يجب عدم استخدام هذا النبات إلا تحت ارشاد متخصص لأن هذا النبات سام.

عين الديك أو عصبة السوس **Jequirity** : نبات متسلق معمر يصل ارتفاعه إلىٰ ٤أمتار أوراقه مركبة وله عناقيد زهرية قرنفلية الشكل قرمزية اللون، الثمار قرنية وكل ثمرة تحتوي علىٰ عدد من البذور ذات لون مميز بلونين أسود وأحمر، وعلىٰ هذا سميت البذور بعين الديك. يعرف النبات علميًا باسم Abrus Precatorius والموطن الأصلي لهذا النبات الهند والمناطق المدارية بشكل عام، ويعرف النبات في جنوب المملكة العربية السعودية باسم شجلم، الأجزاء المستخدمة من النبات:

الجذر، والأوراق والبذور. المحتويات الكيميائية: تحتوي البذور علىٰ مركب الأبرين السام وقلويدات اندوليه وانثيوسيانينات وتحتوي الجذور علىٰ الجلسرزاين وعلىٰ كمية قليلة من مركب الأبرين السام.الاستعمالات: يستعمل جذر نبات عين الديك في الطب الهندي في علاج الكحة والالتهابات وفي التهابات الجهاز التنفسي بما في ذلك الرئة، وفي الطب الصيني يستخدم الجذور لعلاج الصفار والتهاب الشعب المزمن. وكانت بذور النبات تستخدم في الماضي كمانع للحمل وكمجهض ولكن نظرًا لسمية البذور والجذور فلم يعد يستعمل لهذا الغرض لا سيما عندما وجدت البدائل. وقد لاحظت أن هذه البذور تباع لدىٰ العطارين وأنصح بعدم شرائها وعدم استعمالها نظرًا لسميتها القاتلة.

القطن الحشيشي Levant Cotton: نبات ثنائي الحول أو معمر يصل طوله إلىٰ، ٢٥متر له أوراق كبيرة مفصصة وأزهار كبيرة بيضاء بلون أبيض إلىٰ قرنفلي. يعرف النبات علميًا باسم Gossypium herbaceum. الموطن الأصلي لهذا النبات الهند والجزيرة العربية ويزدهر في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية ويزرع علىٰ نطاق واسع من أجل أليافه وزيته. الجزء المستعمل من النبات طبيًا لحاء الجذور وزيت البذور. المحتويات الكيميائية: تحتوي قشور الجذور (اللحاء) علىٰ سيسكوتربين ومواد راتنجية أمازيت البذور فيحتوي علىٰ جوز يبول وفلافونويد والمركب جوزيبول هو المسؤول عن العقم كما تحتوي البذور علىٰ زيت طيار.الاستعمالات: تستعمل قشور الجذور كمطمث ومعجل للولادة ولذلك تستخدم عند تعسر المرأة الحامل في الولادة كما يقوم علىٰ قطع النزيف، كما يستخدم زيت البذور للرجال كمانع للحمل حيث يقوم علي تنكس وتقليل الخلايا المنتجة للمني إلىٰ جانب خفض النطف. وقد جاء هذا التأثير عندما كان مجموعة من الرجال الصينيين قد تغذوا علىٰ طعام مغلي في زيت البذور حيث أصيبوا جميعهم بالعقم المؤقت وعليه اكتشف أن زيت بذر هذا النبات وكذلك قشوره يسبب العقم

وبدأ الرجال يأخذونه كموانع للحمل ونجح نجاحًا عظيمًا. كما أن زيت البذور يدر الحليب إدرارًا جيدًا وكذلك يقطع النزف الحيضي الشديد لدىٰ النساء. ويجب عدم استخدام أي من قشور جذور وزيت نبات القطن الحشيشي إلا بعد استشارة المختص كما يجب عدم استخدامهما أثناء الحمل حيث إنهما مجهضان

🕮 قطع شهوة الوحم:

يؤخذ الكمون وينقع مع قليل من الخل مدة يوم وليلة، ثم يجفف ويحمص ويؤكل كل يوم، فإنه يقطع شهوة الوحم.

🕮 قطع الغثيان:

يقول الدكتور عبدالله صادق يعاني حوالي ٨٠٪ تقريبًا من الحوامل من الغثيان أو القيء ما بين الأسبوع ٤-١٢ من الحمل. وعادة ما يكون هذا الغثيان أو القيء عاديًا أو مزعجًا، إلا أنّ ١٪ من الحوامل قد يعانين من القيء الشديد المتكرر الذي يحتاج إلىٰ تدخل طبي عاجل في المستشفىٰ؛ خوفًا مما قد يسببه من نقص السوائل واضطراب الشوارد الكهربية، وهي الأملاح والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم.

وبالرغم من أنَّ كثيرًا من الطبيبات يصفن نوعًا من مضادات الهستامين مع فيتامين ب٦، للتغلب علىٰ الغثيان والقيء، فقد ظهر أنَّ فاعلية الزنجبيل أفضل من الأدوية المستخدمة في علاج الغثيان والقيء.

قبل النهوض من الفراش يمكن تناول مشروب الزنجبيل الدافئ محلىٰ بقليل من العسل مع البسكويت الجاف (بسكويت الشاي)، ثم الانتظار دقائق كافية حتىٰ تبدأ فاعلية الزنجبيل قبل النهوض من الفراش صباحًا. ويمكن تناول الزنجبيل الأخضر مع الوجبات. أو تناول بودرة الزنجبيل بما يعادل ملعقة صغيرة يوميًا، ويمكن تقسيمها علىٰ ثلاث مرات في اليوم. وبالرغم من أن بعض التعليمات قد لا تفيد، ولكن قد تفيدك الأخرىٰ، فحاولي ما تستطيعين اتباع ما يلي:

- تجنبي الأماكن الحارة فقد يزداد شعورك بالغثيان.

* خذي غفوة أو غفوات أثناء النهار لكن ليس بعد الأكل.
* لا تعرضي نفسك للتعب؛ لأنه يزيد من الغثيان.
* نامي نومًا مريحًا عميقًا كافيًا أثناء الليل.
* تناولي وجبات قليلة متكررة (كل ساعتين) حتىٰ لا تجوعي أو تُتخمي.
* تناولي شيئًا مالحًا كالبسكويت المملح قبل الجلوس إلىٰ المائدة.
* تجنبي الأطعمة الغنية بالدهون.
* تجنبي إضافة البهارات أو التوابل.
* تجنبي المأكولات ذات الرائحة المنفرة التي لا تودينها.
* لا تتناولي السوائل مع الأكل مثل الماء أو المشروبات الغازية.
* تناولي كميات قليلة منتظمة من السوائل بين الوجبات لتجنب الجفاف.
* تناولي النشويات البسيطة مثل البطاطا أو الرز، أو الجيلاتين والمعكرونة، ويمكن إضافة الزنجبيل لغذائك.
* تناولي النشويات مع العشاء قبل النوم؛ حتىٰ لا يقل مستوىٰ سكر الدم، مما قد يؤدي إلىٰ الغثيان.

الضغط علىٰ الرسغ: وللتقليل من الغثيان يمكن الضغط علىٰ باطن الرسغ علىٰ موضع النقطة في الرسم، أي علىٰ مسافة عرض ٣ أصابع من نهاية كف اليد. مارسي الضغط علىٰ الرسغين معا قبل النهوض من الفراش بخمس دقائق. ويوجد سوار مطاطي يستعمل من قبل مسافري البحر للتغلب علىٰ غثيان السفر، ويمكن شراؤه من المحلات التي تتعامل مع الأدوات البحرية.

الموز Banana:

يعتبر الموز غني جدًا بفيتامين ب ٦ والبوتاسيوم واكل حبة موز واحدة يوميًا يقي الحامل من القيء والدوخة.

🕮 خل التفاح Vinegar:

في بريطانيا الجديدة تستعمل الحوامل ضد قيء الصباح ملء ملعقة من الخل مع ملء كوب ماء ويمزج جيدًا ثم يشرب.

🕮 غذاء الحامل:

أفضل غذاء هو الإكثار من الخضروات والفواكه والأسماك والبقوليات بأنواعها والحليب والتقليل من النشويات والسكريات. كما يفضل أكل بعض ثمرات من التمر يوميًا وفي الأشهر الأولىٰ من الحمل يجب تناول حديد مع حمض الفوليك وفيتامين ج ويمكن استشارة الطبيب في استعمال بعض من مستحضرات الكالسيوم وقبل الشهر التاسع يفضل الإكثار من أكل التمر للحامل التي لا تعاني من مرض السكر.

🕮 العسل وفوائده للحامل:

يحتوي عسل النحل علىٰ مجموعة كبيرة من الفيتامينات التي تحتاج إليها الحامل ونقص الفيتامينات بالجسم يؤدي إلىٰ أمراض خطيرة ويحتوي أيضًا علىٰ حمض الفوليك (ب٢) الذي يساعد علىٰ تكوين ونضج كرات الدم الحمراء ونقصه يؤدي إلي الأنيميا الخبيثة. وعسل النحل يفيد الحامل في كثير من الحالات:

١- عسل النحل يمد الحامل بالأملاح المعدنية أثناء الحمل.

٢- يساعد علىٰ تخفيف القيء عند الحامل.

٣- يمنع حدوث الشعور بالحرقان والآلام التي تحدث في منطقة فم المعدة أثناء فترة الحمل.

٤- عسل النحل يعالج مشكلة الإمساك عند الحامل.

٥- عسل النحل يمنع تسمم الحمل.

٦- عسل النحل مفيد جدا في فترة النفاس لاحتوايه علىٰ مواد كثيرة قاتله

للبكتريا.

٧- عسل النحل يعالج تقلصات العضلات المصاحبة للحمل.

٨- يساعد علىٰ انقباض الرحم في تسهيل عملية الولادة وذالك لأنه يحتوي مادة (البروستاجلاندين) التي تزيد من قوة انقباضات الرحم التي تساعد علىٰ الولادة.

الاعشاب التي تفيد الام اثناء الحمل:

من الاعشاب الهامة والجيدة للحامل هو الثوم والبصل فقد اوصت الكاتبة الانجليزية شيلا كتسنجر والمسئولة عن مكتب المواليد بأكل الثوم والبصل ابتداء من الشهر الثالث من الحمل نظرًا لما لهذين العشبين من مميزات وبالاخص لازالة السمية ولقتل انواع البكتريا.

كما أن حمض اللينوليك والذي يساعد في انتاج مادة البروستاجلانرين التي بدورها تزيد حجم المشيمة وتعطي الولادة سهلة. وتحتاج الحامل الىٰ معدن الزنك وعليها اذًا اكل الاغذية الغنية بالزنك مثل البيض واللحم والكبد ويمكن الحصول علىٰ معدن الزنك من محلات الاغذية التكميلية بجرعة ما بين ٣٠ ٦٠ملجم يوميًا ولحمل سهل وولادة سهلة فإنه ينبغي علىٰ المرأة الحامل استعمال شاي من اوراق توت العليق حيث ان هذه الأوراق محملة بفيتامينات A،B،E وكالسيوم وفوسفور ومن المفضل استخدام هذا الشاي في الاشهر الثلاثة الاخيرة من الحمل حيث انها تعمل علىٰ تهيئة الرحم للولادة وترخي العضلات.

بعد الولادة تعاني بعض الامهات من التعب والضعف والذي قد يطول لمدة سنتين ويمكن يعانون من نقص في الوزن وكل هذه المشاكل تعاني منها الغدة الدرقية والتي تنظم عملية الايض في الجسم وبالتالي يحتاج كمية كبيرة من الايودين ولتعويض ذلك فإن علىٰ المرأة اكل اعشاب بحرية مثل الفوقص الغني بالايودين والمعادن الاخرىٰ كما أن عشب الفوقص يعيد الرحم الىٰ حجمه الطبيعي.

🕮 محاذير للأم الحامل:

يجب علىٰ الحامل عدم استخدام اي من الاعشاب التالية اثناء الحمل وهي: حشيشة الملاك، الأخيلية ام الف ورقة، قاتل البق، عشبة النساء الزوفاء، النعناع البري، الافدرا السمفوطن المخزني، حشيشة الدود، شجرة مريم، الجنسنج، عرقسوس، خاتم الذهب نظرًا لأن هذه الاعشاب تقوم علىٰ تنشيط الرحم وبالتالي حدوث الاجهاض المبكر.

١- اذا زاد افراز الحليب فإن بذور وجذور البقدونس تقلل من افراز الحليب.

٢- تعتبر المرامية مدرة للحليب وليس لها فوائد علىٰ المبايض.

٣- اضرار المرمية علىٰ الحامل في الثلاثة الاشهر الاولىٰ ربما تكون خطيرة ويجب عدم التمادي في استخدام الادوية العشبية خلال فترة الحمل وخلال فترة الرضاعة.

٤- لايوجد في المراجع العلمية ما يفيد أن لليانسون والشمر تأثيرًا علىٰ تقوية الحمل الضعيف.

٥- يجب عدم استخدام المرة أثناء الحمل لأنها منشطة للرحم ويمكن أحداث الاجهاض.

٦- الحلبة منبهة ومنشطة للرحم لذلك يجب تفاديها أثناء الحمل ويمكن استعمال اوراق الحلبة اثناء الوضع.

🕮 تسهيل وتخفيف الآم الولاده:

❊ مستحلب اليانسون:

تستخدم هذه الوصفة في تقوية الطلق اثناء الولادة وتعمل علىٰ تسهيلها. كما تفيد في تهدئة اعصاب المرأة وازالة القلق عنها. وطريقة تحضير مستحلب اليانسون هي بوضع ملعقتين كبيرتين من مسحوق اليانسون في كوب ثم يصب عليه الماء

المغلي ويقلب جيدًا ويغطىٰ بعد تحليته بملعقتي سكر صغيرتين لمدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب. هذه الوصفة تستعمل بمجرد حدوث الطلق.

وصفة اخرىٰ: خليط ثمار اليانسون والشمر والكراوية والاهليج والبلح الكابلي الهندي: يطحن مزيج بكميات متساوية من المواد المذكورة ويحفظ في برطمان محكم الغلق. يؤخذ منه ملعقة كبيرة علىٰ كوب ماء مغلي ويحلىٰ بالسكر وذلك قبل موعد الولادة المنتظر بثلاثة ايام ويكرر يوميًا حتىٰ تبدأ الولادة حيث ان هذا المشروب يسهل خروج المولود بأقل معاناة للأم.

*** اوراق المرمية:**

تستعمل اوراق المرمية لتقوية الرحم وتخفيف آلام الوضع حيث تؤخذ ملعقة كبيرة من مسحوق اوراق المرمية وتغمر في وعاء به ملء كوب ماء وتوضع علىٰ النار حتىٰ درجة الغليان وتقلب جيدًا ثم تغطىٰ وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب بمجرد الشعور ببوادر الطلق التي تعرفها المرأة بغريزتها.

*** زيت بذر الكتان:**

تأخذ المرأة المقدمة علىٰ الوضع ملعقتين من زيت بذر الكتان الحار حيث انه يسهل عملية الولادة وهذه الطريقة مجربة ومضمونة.

*** نبات كف مريم:**

لقد قام الصيدلي طه خليفة بعمل رسالة دكتوراه في نبات كف مريم السعودي واثبت ان نبات كف مريم يسهل ويعجل الولادة ويمكن استخدامه لهذا الغرض بأمان. الأخت أم أنس تسأل عن رأيي في عشبة كف مريم للتحريض علىٰ الولادة كما ترجو الافادة عن بعض الأعشاب الأخرىٰ التي تساعد علىٰ الولادة؟

– الأخت أم أنس لقد كتبت مقالًا كاملًا عن كف مريم في عيادة «الرياض» وذكرت انها من النباتات الوطنية التي تساعد علىٰ الولادة وهي مأمونة جدًا، أما

الأعشاب الأخرىٰ التي تساعد علىٰ الولادة فهي توت العليق وعنب الحجال.
«جريدة الرياض».

❊ العسل والحلبه:

لو شربت المرأة عند بدء الطلق فنجان عسل فإنها ستلد بإذن الله تعالىٰ بيسر وسهولة، ولتكثر من أكل العسل بخبز القمح البلدي بعد الولادة، ولإدرار الطمث، وللقضاء علىٰ آلامه تشرب كوبًا من الحلبة المغلية جيدًا وتحليها بعسل وذلك في الصباح والمساء.

والدش المهبلي بالعسل والماء الدافئ مريح للمرأة، وبدل الكشط المهبلي وغسيل الرحم المؤلم والضار.

عمومًا العسل للمرأة يجعلها تحيا حياة كلها عسل في عسل بتقوىٰ الله ـ .

📖 تشقق وتورم حلمات الثدي: **Sore Nipples،Chapped**

تتشقق وتتورم حلمات الثديين عند المرضعات ويمكن أن تكون هناك شقوق كبيرة ودماء ويمكن أن تتجرح أيضًا ولكن بعض الأعشاب تعالج هذه المشكلة مثل:

❊ الصبر **Aloe**:

تقوم النساء في بعض البلدان التي يكثر فيها نبات الصبر بدهن الحلمات المريضة بالسائل الذي يخرج من اوراق الصبر عند كسرها وتعتبر هذه الوصفة من انجح الوصفات لتشقق وتورم حلمات الثدي.

ملاحظة: نظرًا لأن الصبر مر جدًا وملين لذلك ينصح عدم ارضاع الطفل من الثدي الذي دهن بالصبر.

📖 مدرارات الحليب:

❊ الشمر **Fennel**:

يعتبر الشمر من مدرات الحليب المشهورة لدىٰ الهنود حيث يخمر مقدار ملعقة

شاي من ثمار الشمر بعد غليه في ماء الشعير ثم يشرب حيث يدر الحليب.

❋ الحلبة Fenugreek:

تعتبر الحلبة اشهر وصفة لإدرار الحليب في اليونان والنساء المرضعات يعتمدن عليها كثيرًا لادرار الحليب حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتنقع في ملء كوب ماء حتىٰ تكون طرية ثم تحرك جيدًا وتشرب وتعتبر الحلبة من الاعشاب التي تحتوي علىٰ فيتامين أ، ب، ج وكذلك الكالسيوم وتعمل علىٰ ادرار الحليب.

إن أفضل المدرات للحليب من أصل طبيعي هي الحلبة فهي مدرة للحليب وغير مضرة بصحة المرأة ويمكن استخدامها سفًا علىٰ هيئة مسحوق بمتوسط ملء ملعقة متوسطة ثلاث مرات في اليوم ويُشرب بعدها كوب حليب أو ماء، أو يمكن إضافة المسحوق إلىٰ ملء كوب ماء أو حليب وتحريكه جيدًا وشربه أو يمكن إضافة الحلبة إلىٰ ملء كوب ماء وتركها مغطاة لمدة اثني عشرة ساعة ثم تحريكها وشربها. والمشكلة في الحلبة رائحتها التي تظهر مع العرق وخاصة في الصيف عندما يشتد الحر ويظهر العرق.

ملاحظة: الحلبة منشطة للرحم ولذلك يجب عدم استعمالها في الثلاثة الأشهر الأولىٰ من الحمل.

❋ ثمار الجوز واللوز الجبلي وبذور دوار الشمس والسمسم وبذور القرع:

تستخدم هذه الوصفة في اغلب بلدان العالم كوصفة لادرار الحليب وفي نفس الوقت مغذية ومسمنة.

❋ وصفات أخرى:

لقد اقتنع الجميع، بعد أن أثبت علميًا، بأن حليب الأم شيء مهم جدًا لصحة الطفل، فأخذت الكثيرات من الأمهات الصغيرات، ولحسن الحظ، يرضعن أولادهن، وعن قناعة.

عند الحاجة هناك الكثير من الوصفات الشعبية القديمة التي أثبتت جدارتها حتىٰ وقتنا هذا، والتي ينصح باستعمالها لإدرار الحليب.

❋ حشيشة الملاك:

يؤخذ ٢٠ غرامًا من جذور حشيشة الملاك الناشفة والمفرومة، ثم تغمر بنصف ليتر من الماء البارد.

- توضع علىٰ النار لغاية الغليان، ثم تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
- يصفي ويشرب كوب بعد وجبات الطعام.

❋ كراويا:

- تؤخذ ملعقتان كبيرتان من بزر الكراويا وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.
- توضع علىٰ النار لغاية الغليان.
- يصفي ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

❋ بزر الشمر:

- تؤخذ ملعقة شاي من بزر الشمر المطحون وتغمر بكوب من الماء البارد.
- توضع علىٰ النار لغاية الغليان ثم تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.
- يشرب كوب بعد طعام الغذاء وآخر بعد العشاء.

❋ جزر وعدس:

أكل الجزر الطازج يوميًا والمصنوع علىٰ شكل سلطة مع قليل من الزيت، أو عصير الجزر مع ملعقة من القشطة مذابة فيه، وكذلك طبيخ العدس يساعد علىٰ إدرار الحليب

📖 إلتهاب المهبل:

قبل الحديث عن التهابات المهبل نود ان نعرف ما هو المهبل؟

المهبل هو الممر الموصل بين الفرج والرحم، وهو عضو الاتصال الجنسي وطوله يتراوح ما بين ٨ ١٠ سنتيمترات ويمتد من فتحة الفرج الىٰ عنق الرحم متجهًا إلىٰ أعلىٰ وإلىٰ الخلف بين المثانة من أمامه والمستقيم من خلفه. ومن المهبل يخرج دم الحيض في كل شهر، ومنه أيضًا يخرج الوليد الىٰ نور الحياة. والمهبل مبطن بغشاء مخاطي ويتكون جداره من النسيج العضلي والنسيج الليفي، ويتغير المهبل تغيرًا كبيرًا اثناء الحمل لكي يتسع وقت الولادة ليخرج منه الجنين. وفي الفتاة العذراء يسد غشاء البكارة فتحة الفرج سدًا غير تام في العادة. حيث أنه توجد في غشاء البكارة فتحة صغيرة حتىٰ يتسنىٰ لدم الحيض الخروج منها في وقت الحيض. ويتمزق هذا الغشاء في أول اتصال جنسي، وقد يحدث ذلك أيضًا في أول تمرين رياضي عنيف. وفي بعض حالات نادرة يكون غشاء البكارة كاملًا (ليس به الفتحة الصغيرة السابق ذكرها) فيمنع نزول الحيض ويحتاج الامر عندئذ الىٰ فتحه بمعرفة الجراح المختص ليخرج منها دم الحيض.

والتهاب المهبل مرض يصيب المهبل ويميزه حدوث حكة وانتفاخ بالاضافة الىٰ الافراز غير العادي للمهبل. ويمكن ان يؤثر التهاب المهبل علىٰ الفرج. ويحدث التهاب المهبل في اغلب الاحيان خلال فترة الحمل. وتنشأ معظم حالات المهبل من التلوث الناتج عن البكتريا والفطريات والأوليات. وتنتج هذه الكائنات كميات هائلة من الفضلات التي تسبب بدورها في تهيج المهبل، وينتج عنها الانتفاخ والحكة.

وأكثر أنواع البكتريا التي تسبب التهاب المهبل هي «المستدمية المهبلية»، وتتسبب هذه البكتريا في جعل السائل الابيض الرقيق الموجود في المهبل سائلًا غليظًا مائلا الىٰ اللون الرمادي او الاصفر. وهنالك فطر يسمىٰ «المبيضة» يجعل ايضا سائل المهبل غليظًا أبيض اللون، ويتسبب الكائن الاولي المسمىٰ «المشعرة» في تحويل السائل إلىٰ اللون الاصفر المائل للخضرة أو إلىٰ اللون الرمادي وكذلك جعله رقيقًا ورغويًا.

يمكن للفطريات أو البكتريا أو الكائنات الاولية، المسببة للإلتهاب أن تكون موجودة في المهبل دون أن تتسبب في إلتهابه. وعادة ما تكون كمياتها متوازنه لكي لا تسبب الكميات الزائدة في أي أذىٰ للمرأة.. ويحدث التهاب المهبل عندما يختل هذا التوازن بتكاثر واحد او اكثر من الكائنات باعداد كبيرة. وهناك عدة عوامل ينتج عنها اختلال هذا التوازن، وتشمل الحمل وضعف الصحة وسوء التغذية والارق واستعمال ادوية معينة، كما ان الجروح والحساسية ضد انواع معينة من المنظفات او المطهرات المستخدمة في الغسيل والصابون المعطر ومسحوق التلق، يمكن ان تزيد بدورها من احتمال الاصابة بالتهاب المهبل.

وتتم معالجة المهبل بعد اجراء الاختبارات علىٰ السائل المهبلي لتحديد نوع الكائن الحي المتسبب في الالتهاب، وهناك مضادات حيوية معينة وغيرها من الادوية المستخدمة لعلاج التهاب المهبل.

هل هناك أعشاب طبية لعلاج التهاب المهبل؟

نعم يوجد عدد من الأعشاب الطبية التي يمكن استخدامها لعلاج التهابات المهبل وهي:

❊ الثوم Garlic:

يعتبر الثوم من النباتات التي تحوي مئات المركبات صنعتها قدرة الخالق بدقة متناهية لا تستطيع مصانع ولا تقنية الإنسان عمل ولو جزء يسير من تلك المركبات. والثوم من النباتات التي تحوي مركبات قاتلة للفطور والبكتريا. ومن أهم المركبات مركب الاليسين القاتل لفطر Candida albican الذي يسبب التهاب المهبل. وللقضاء علىٰ التهاب المهبل تؤخذ ملعقة صغيرة من عصير الثوم وتضاف إلىٰ حوالي أربع ملاعق من اليوغرت ثم يستعمل كدش للمهبل مرتين يوميًا ويستمر في الاستعمال حتىٰ يزول الالتهاب.

❊ الهيل Cardamon:

نبات عشبي معمر. الجزء المستخدم منه بذوره ويعرف علميا باسم Elettaria Cardmomum وبذور الهيل تحوي مرتين ما تحتوية زيت نبات البلقا المتعاقبة الاسترالية من مركب «١٠ – ٤ - Terpinen» ويمكن استخدام زيت بذور الهيل كبديل ممتاز لنبات البلقا الاسترالية.

❊ حوذان مر Goldenseal:

والحوذان المر عشبة طبية تقليدية لدىٰ سكان امريكا الاصليين. وقد استخدمتها قبيلة الشيروكي لمعالجة عسر الهضم والالتهابات الموضعية ولفتح الشهية. وتعرف علميا باسم Hydrastis Canadensi. لقد ادخلت هذه العشبة الىٰ اوروبا في عام ١٧٦٠م وأصبحت في القرن التاسع عشر من النباتات المفضلة لدىٰ المعالجين التابعين لمدرسة الطب الطبيعي (الطومسونيين) والمدرسة الانتقائية وقد بقيت مدرجة في دستور الادوية الامريكي حتىٰ عام ١٩٢٦م. ويعتبر نبات الحوذان المر من النباتات المضادة للبكتريا والفطور حيث تحتوي علىٰ قلويدات من أهمها بيربيرين (Berberine) وهيدراستين (Hydrastine) وقد اثبتت الدراسات إن هذين المركبين قاتلين لنوع من الأميا تسبب التهاب المهبل. كما أثبتت الدراسات إن نبات الحوذان له تأثيرات علىٰ المناعة. والجزء المستعمل من نبات الحوذان هو الجذور حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة علىٰ ملء كوب ماء سبق غليه ويشرب بمعدل مرتين في اليوم حتىٰ يزول الالتهاب أو يمكن استخدام كبسولات تباع في الاسواق المحلية.

❊ اللاوندة او الضرم Lavander:

اللاوندة نبات عشبي معمر عطري ذو ازهار بنفسجية سنبلية الشكل ويعتبر من أجمل النباتات وموطن هذا النبات فرنسا ودول حوض البحر الابيض المتوسط وينمو بشكل طبيعي في المناطق الباردة من المملكة. الجزء المستخدم من اللاوندة الازهار والزيت الطيارة ويعرف في بعض الدول العربية بالخزامىٰ مع أن الخزامىٰ في

السعودية يختلف عن هذا النبات تمامًا.

يعرف النبات علميًا باسم **Lavandula officinalis** ويعتبر هذا النبات اكثر الاعشاب الطبية رواجًا منذ اقدم العصور.

تحتوي اللاوندة علىٰ زيت طيار وأحماض عفصية وكومارنيات وفلافونيدات وتربينات ثلاثية.

تستخدم ازهار وزيت اللاوندة مضادة للتشنج ومنشطة للدورة الدموية ومضادة للجراثيم وتستخدم قطرات من الزيت مع ملعقتي يوغرت وتغمس فيه قطعة قطن حتىٰ تتشبع ثم تدخل في المهبل أو يستعمل علىٰ هيئة دوش مهبلي أو علىٰ هيئة كريم دهان أو غسول. مع ملاحظة عدم الاستمرار في استعمال الدوش المهبلي إلا في حالة العلاج فقط لأن استعمال الدوش المهبلي بكثرة يؤثر علىٰ المهبل.

❋ الحماض Yellwdock:

الحماض نبات عشبي معمر والجزء المستخدم منه جذوره ويعرف علميًا باسم Rumex Crispus ويستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور مع ملء كوب ماء سبق غليه مرة واحدة في اليوم شربًا ولمدة أسبوع حيث يعمل منظفًا ومطهرًا.

❋ خل التفاح Apple Cider:

ينصح كثير من الاطباء وخاصة في اوروبا باستخدام خل التفاح حيث تؤخذ ثلاثة اكواب من خل التفاح وتضاف الىٰ المغطس الملي بالماء الدافئ ثم تجلس فيه المرأة المصابة بالتهاب المهبل وتحاول ان يتغلغل الماء داخل المهبل وتجلس في المغطس لمدة ١٥ دقائق.

❋ الخبيز Marshmallow:

وهو نبات عشبي يعرف علميا باسم Althaea officinalis. يحتوي الخبيز علي مواد هلامية وفلافونيدات وكومارينات وحمض السالسيليك وأحماض فينوليه.

أما الجذر فيحتوي علىٰ نشا ومواد عديدة السكاكر واسباراجين وحمض العفص.

تستعمل اوراق الخبيز مطهرة وقاتلة لبعض البكتريا والفطور وللاستعمال تؤخذ الاوراق وتفرم او تقطع ثم تغمر في كمية مناسبة من الماء وتوضع علىٰ النار حتىٰ تغلىٰ ثم تبرد وتصفي بحيث يزال كل المواد العالقة ويكون الماء صافيا ثم يستعمل علىٰ هيئة دش مهبلي او غسول عادي ويستعمل مرتين الىٰ ثلاث مرات يوميا كما يمكن تناول المغلي شربا بمعدل كوب الىٰ كوبين يوميا بعد الوجبات الغذائية.

❋ الزوفا Hyssop:

الزوفا نبات عشبي معمر ذو ازهار بنفسجية جميلة الشكل ويعرف علميا باسم Hyssopus officinalis وقد وصف ابقراط الزوفا لمعالجة ذات الجنب واوصىٰ به دسقوريدس مع السذاب الزراعي لحالات الربو والنزلة. الجزء المستعمل من النبات هي الاجزاء الهوائية، تحتوي الزوفا علىٰ زيت طيار وفلافونيدات واحماض عفصية ومواد مرة. يستعمل مجروش نبات الزوفا غسولا ودشا مهبليا ومشروبا. والطريقة ان تفرم جميع احزاء النبات بما في ذلك الجذور ثم تمزج مع كمية من الماء وتغلىٰ ثم تبرد وتصفي جيدا بحيث يكون ماؤها صافيا ثم يعمل منه دشا مهلبيا او يجلس فيه لمدة ١٥دقيقة. ويمكن عمل مغلي للشرب من الزوفا حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ثم يترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفي ويشرب بمعدل كوب الىٰ كوبين في اليوم بعد الاكل.

❋ مرض السيلان الأبيض:

السيلان الأبيض هو سائل أبيض أو أصفر يفرزه المهبل، وهو اشارة لمرض بالمسالك التناسلية أو ربما بمكان آخر من الجسم، وقد يكون بسيطا أوخطيرا يجب سرعة المبادرة بعلاجه.

تفرز غدد المهبل عادة قدرًا معينًا من مادة مخاطية من أجل ترطيب غشاء المهبل، ويزيد هذا الافراز عند وقت الاباضة ووقت الحيض وعند التهيج الجنسي،

ولكن غزارة الإفراز عن الحد الطبيعي قد تدل علىٰ حالة مرضية تستدعي استشارة الطبيب المختص، والافراز الأبيض أو حتىٰ الأصفر الكثيف الذي يشبه القشدة يحتوي علىٰ صديد، كما أنه يدل قطعيا علىٰ وجود عدوىٰ، أما الافراز الرائق فيدل علىٰ مرض خفيف مزمن، وفي الحالة الأولىٰ يكون الافراز ذا رائحة كريهة وتصحب ذلك حكة أو تهيج.

❋ ما هي أسباب السيلان الأبيض؟

إن أكثر أسباب السيلان الأبيض هو التهاب مهبلي تسببه عادة جرثومة التريكوموناس (Trichomonas) ويكون فيه نوع من الافراز أصفر اللون برائحة كريهة ومصحوبًا بحكة مزعجة. وتعيش جراثيم هذا المرض عادة في المستقيم دون أن تسبب أي ضرر للمستقيم، ولكنها قد تنتقل إلىٰ المهبل عند تنظيف الشرج من الخلف إلىٰ الأمام بعد عملية التبرز، ولا تكفي جراثيم التريكوموناس لإحداث السيلان الأبيض ولكن لابد أن يصحب ذلك ضعف في حموضة المهبل، كما يحدث في أثناء عملية الحيض وبعد، وقد تنتقل جراثيم المرض عند الاتصال الجنسي من الرجل إلىٰ المرأة أو العكس ولذلك يجب علاج الزوج مع الزوجة لمنع اصابتهما بالعدوىٰ مرة أخرىٰ.

إن من أسباب السيلان الأبيض أيضا التهاب عنق الرحم بعد الولادة حيث يسبب ذلك هيجان غدد العنق وزيادة افراز السائل، ومن أسباب السيلان الأبيض ايضا الأمراض الزهرية وبالأخص مرض السيلان ويكون الافراز حينئذ أصفر اللون غليظ القوام غزير الكمية مصحوبا بحرقة شديدة في التبول، كما يسبب السيلان الأبيض انواعا أخرىٰ من البكتريا والفطريات، كما قد تسبب العدوىٰ من الأجهزة التي يدخلنها النساء في المهبل وتترك هناك فترة طويلة مثل لولب منع الحمل.

كما أنه من الممكن أن يكون السيلان الأبيض علامة مبكرة لسرطان عنق الرحم أو من البوليب الذي ينمو علىٰ هيئة اورام صغيرة علىٰ الغشاء المخاطي للمهبل وهو

حميد الا انه قد يتحول الىٰ ورم خبيث، أو ربمايتسبب السيلان الأبيض نتيجة الأورام الليفية أو ربما يكون دليل احتقان المهبل بسبب آخر كمرض القلب مثلًا أو سوء التغذية أو التهاب قناتي فالوب أو تدرنهما، أو يتسبب في المسنات نتيجة الهزال الشديد.

كما يجب ألا ننسىٰ أن بعض النساء يخرجن أفرازًا غير التهابي وذلك نتيجة للاضطرابات النفسية ويزول بزوال السبب، وقد يحتاج الأمر إلىٰ غسل مهبلي إذا دام طويلًا.

كما أن السيلان الأبيض قد يحدث لدىٰ الأطفال وصفار الفتيات ويكون سببه افراز من الفرج فقط وليس من المهبل، وسببه العدوىٰ وضعف المقاومة أو قد يتسبب من دودة الأكسيورس التي تتواجد داخل المستقيم وفي الزائدة الدودية، بجوار المهبل بطبيعة الحال وذلك بعد غسل الشرج بعد قضاء الحاجة.

❋ علاج السيلان الأبيض بالأعشاب والزيوت العطرية:

في العلاج يجب أن يستشار الطبيب لمعرفة الأسباب ومن ثم القيام بعلاجه وعادة يعالج السيلان الأبيض بالغسيل المهبلي وبالأدوية معا، كما يعالج عنق الرحم بالكي بواسطة الطبيب أو الجراح المتخصص في مثل هذا النوع من العلاجات.

أما العلاج بالأعشاب فتتلخص طرق العلاج حسب التالي:

- الزعتر Thyme:

لقد تحدثنا كثيرًا عن الزعتر في عدة مواضيع وطريقة استعمال الزعتر البري هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من الزعتر البري ووضعه في كوب ثم يضاف له الماء المغلي حتىٰ يمتلئ الكوب ثم يحرك جيدًا ويترك لينقع لمدة ١٥دقيقة ثم يصفي ويشرب الماء فقط وذلك بمعدل مرتين إلىٰ ثلاث مرات في اليوم بعد وجبات الطعام ويفضل أن تكون الأخيرة عند النوم.

كما يمكن عمل مقعده ساخنة ودش مهبلي من الزعتر وذلك بغلي مقدار ٥٠جراما من الزعتر الطازج في حوالي ٥لترات من الماء لمدة خمس عشرة دقيقة ثم يصفي هذا المغلي ويوضع في معقدة ساخنة بها ثم تجلس فيها المرأة لمدة نصف ساعة قبل العشاء يوميًا ولمدة شهرين علىٰ الأقل حتىٰ ولو تم الشفاء ويمكن للنساء المتزوجات عمل الدش المهبلي بمعدل ثلاث مرات في اليوم مع ضرورة الغسل اليدوي المستمر داخل وخارج المهبل حتىٰ يمكن الحصول علىٰ نتيجة جيدة ويجب عدم استخدام الدش المهبلي من قبل الفتيات اللائي لم يتزوجن، ملاحظة يباع الدش المهبلي في الصيدليات.

- البردقوش **Marjoram**:

البردقوش أو ما يعرف بالمردقوش أو المرزكوش أو الدوش (عند أهل الحجاز) أو الوزاب (عند أهل الجنوب) تحدثنا عنه وعن مكوناته واستخداماته ومن أهم استخداماته، استخدامه كدش مهبلي حيث يؤخذ ما مقداره ملء ملعقتين كبيريتن من نبات البردقوش ووضعها في مقدار لترين من الماء ويترك علىٰ النار ليغلي مدة نصف ساعة ثم يصفي جيدًا ثم يستعمل هذا المغلي المصفي كدش مهبلي للسيدات اللاتي سبق وأن تزوجن كما تغسل به يدويا المنطقة المحيطة بالمهبل والفرج من الخارج والداخل ويجب الاستمرار في هذا العلاج يوميا لمدة لا تقل عن ثلاثين يوما.

- إكليل الجبل **ROSEMARY** والشمر **FENNEL**:

واكليل الجبل يعرف ايضًا باسم حصا البان وهو نبات عشبي معمر عطري الرائحة يحتوي علىٰ زيت طيار وهو يستخدم كتابل وكعلاج علىٰ نطاق واسع وقد تحدثنا عنه في عدة مواضيع كما تحدثنا كثيرًا عن بذور الشمر والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق نبات اكليل الجبل وتخلط مع ملء معلقة صغيرة من مسحوق بذور الشمر ويوضع المزيج في كوب ثم يضاف اليه الماء المغلي حتىٰ الامتلاء ويترك لينقع بعد التقليب لمدة ١٥دقيقة ثم يصفي ويشرب بمعدل كوب الىٰ

كوبين في اليوم الواحد بعد الوجبات مباشرة ويستمر استخدام هذا العلاج لمدة ثلاثين يومًا علىٰ الاقل.

- الورد ROSE:

تستعمل بتلات الورد او الوردة قبل تفتحها علىٰ نطاق واسع في العلاج الطبي وفي انتاج اغلىٰ انواع الزيوت العطرية يؤخذ ملعقة صغيرة من بتلات الورود وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلي حتىٰ يمتلىٰء الكوب ثم تحرك جيدًا ويترك لمدة ١٥دقيقة لينقع ثم بعد ذلك يصفي ويشرب بمعدل كوبين الىٰ ثلاثة اكواب في اليوم الواحد بعد الوجبات الغذائية مباشرة ويستمر الاستعمال لمدة لاتقل عن ثلاثين يومًا.

- البابونج CHAMOMILE:

ازهار البابونج تستخدم علىٰ نطاق واسع لعسر الهضم وكطاردة للارياح والغازات وفاتحة للشهية ولها استعمالات خارجية كثيرة وتحتوي علىٰ زيت طيار يختلف عن جميع الزيوت الطيارة بلونه الازرق المميز لقد تحدثنا عنه كثيرًا في مواضيع سابقة ولكن نتحدث عنه اليوم كدش مهبلي وكمقعدة ساخنة لعلاج السيلان الابيض يؤخذ اربع ملاعق كبيرة من ازهار البابونج دون سحق وتوضع في وعاء ثم يضاف اليها لترين من الماء ويوضع الوعاء علىٰ النار حتىٰ درجة الغليان ويستمر في الغليان لمدة لاتقل عن خمس عشرة دقيقة، ثم يصفي هذا المغلي ويضاف الىٰ المقعدة الساخنة حيث تجلس فيها المرأة او الفتاة مدة نصف ساعة ويكون ميعاد هذه الجلسة قبل العشاء ليليًا وتكرر هذه الجلسة لمدة شهرين متتاليين دون انقطاع كما يؤخذ من المغلي المصفي مايكفي لعمل دش مهبلي ويستخدم حسب ماذكرنا مسبقًا في الزعتر وذلك للنساء اللاتي سبق ان تزوجن ولايستعمل الدش المهبلي للفتيات اللاتي لم يتزوجن.

* الخــــل:

يمكن استعمال الخل المخفف كدش مهبلي لعلاج السيلان الابيض وذلك

بأخذ ملء ثلاث ملاعق اكل ومزجها بلتر واحد من الماء الذي سبق غليه وتبريده ثم يستعمل دشًا مهبليًا مرة واحدة في اليوم ولمدة ثلاثين يومًا ولايستخدم من قبل الفتيات اللاتي لم يسبق لهن الزواج.

* بذور البقدونس

تستعمل بذور البقدونس لعلاج السيلان المهبلي وذلك بأخذ ١١٠جرامات من البذور وتضاف الىٰ لتر واحد من الماء ويغلي لمدة ١٥دقيقة ثم يصفي ويستعمل فاترًا كدش مهبلي وذلك بمعدل مرة واحدة الىٰ مرتين في اليوم والاستمرار حتىٰ الشفاء التام.

* ورق الجوز:

يستعمل ورق الجوز لعلاج السيلانات المهبلية البيضاء وذلك بأخذ ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز الجاف ويمكن استعمال الاوراق الخضراء إذا لم يوجد اوراق يابسة وتضاف الىٰ لتر من الماء وتوضع علىٰ النار وتترك تغلي لمدة ثلاث دقائق فقط ثم يزاح من علىٰ النار ويترك ينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفي ويستعمل كدش مهبلي مرة واحدة في اليوم ويكرر ذلك لمدة ثلاثين يومًا.

* أوراق اليوكالبتوس:

واوراق اليوكالبتوس تجمع من نبات شجرة اليوكالبتوس المعروف لدينا في السعودية باسم شجرة الكينا وهو اسم خاطئ او شجرة الكافور وهو كذلك اسم خاطئ حيث تؤخذ الاوراق المحتوية علىٰ الزيت الطيار بمقدار قبضة اليد ثم تضاف الىٰ لتر من الماء ويوضع علىٰ النار ليغلي لمدة عشر دقائق ثم يصفي ويستعمل فاترًا كدش مهبلي وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم ويكرر الاستعمال حتىٰ الشفاء بإذن الله.

🕮 حب الشبـــاب:

هناك عدة عوامل تتكامل وتؤدىٰ إلىٰ ظهور حب الشباب أهمهاالعوامل الهرمونية والميكروبية والوراثية:

* العوامل الهرمونية:

إن وجود غدد دهنية نشيطة شرط أساسىٰ لظهور حب الشباب الذي يصيب الغدد الدهنية النشيطة فقط وقد ثبت علميا أن الهرمون الذكرىٰ وهو الأندروجين هو الهرمون المنبه للغدد الدهنية في الذكور وفي الإناث أيضا ومصادره هي الخصيتان في الذكور والمبيضان والغدة فوق الكلوية في الإناث .

ومن الملاحظ أن حب الشباب لا يصيب المرضىٰ الذين يعانون من نقص في إفراز هرمون الذكورة بينما يبدأ في الظهور بعد بدء العلاج التعويضىٰ بذلك الهرمون ويلاحظ انتكاس المرض في الفتيات مع كل دورة طمثية.

* العوامل الميكروبية:

تعيش بعض الميكروبات بصفة طبيعية علىٰ سطح الجلد وفي فوهات الجريبات الشعرية الدهنية وهي تتعايش مع الإنسان ولا تسبب له متاعب في العادة ويعيش أحد تلك الميكروبات داخل فوهة الغدة الدهنية ويتكاثر مع زيادة الإفرازات الدهنية وينتج ذلك الميكروب عند تكاثره مواد التهابية تنفذ من الجريبة فتسبب التهابات حولها .

* العوامل الوراثية:

لوحظ في كثير من الحالات أن المصاب بحب الشباب ينحدر من أبوين كان قد أصيب أحدهما أو كلاهما المرض كما لوحظ وجود استعداد خاص للإصابة بالمرض لدىٰ بعض الأسر.

* العوامل الغذائية:

لم يثبت وجود علاقة بين الإكثار من تناول المواد الدهنية والمأكولات الدسمة والشيكولاتة وظهور أو زيادة حدة حب الشباب - كما كان يعتقد في الماضىٰ لذلك لا داعىٰ لامتناع مرضىٰ حب الشباب عن تناول تلك الأصناف.

حب الشبـــاب:

يظهر علىٰ المناطق المصابة مثل الوجه والجذع والذراعيين وهو خليط من أشكال عديدة مثل:

الرأس السوداء وهي الكوميدون وتظهر علىٰ هيئة نقطة سوداء فإذا ضغط عليها برزت علىٰ شكل دويدة بيضاء يميل لونها للصفرة ذات رأس أسود وهناك أيضا نوع أصغر يسمىٰ الرأس البيضاء.

١- حبيبات حمراء صغيرة

٢- بثرات صديدية صفراء تظهر علىٰ رأس الحبيبات

٣- خراج مؤلمة

٤- أكياس عميقة

وفي أغلب الأحيان تتألف الإصابة من أكثر من شكل من الأشكال السابق ذكرها وتزول الإصابات بعد فترة تتراوح بين أيام وأسابيع ليظهر غيرها ويمر بنفس المراحل ويعقب زوال الإصابة البسيطة السطحية مثل الحبوب والبثرات السطحية ظهور بقع حمراء تستمر لعدة أسابيع ثم تختفي دون أثر يذكر. أما في الإصابات الشديدة العميقة فيلاحظ بقاء ندبات محفورة مشوهة لا تختفي إلىٰ الأبد. وبشكل عام يمكن تقسيم الإصابة بحب الشباب إلىٰ نوعين رئيسيين: النوع البسيط والذي يتميز بظهور رؤوس سوداء أو حبيبات وبثرات سطحية ولا يخلف ذلك النوع آثارًا مستديمة عند زواله والنوع الشديد ويتميز بظهور بثرات عميقة وخراريج وأكياس تترك ندبات محفورة مشوهة بعد زوالها.

🕮 العلاج من حب الشباب:

* نصائح عامة:

ينصح المريض بغسل الوجه عدة مرات يوميا بالماء الدافئ والصابون للمساعدة علىٰ إبقاء مسام الجلد مفتوحة وهي فوهات الجريبات. ولا ينصح المريض بالابتعاد علىٰ تناول أىٰ أصناف من الطعام لعدم وجود علاقة بين نوعية الطعام ووجود حب الشباب و. ينصح المريض بالإقلاع عن عادة الضغط علىٰ البثرات وعصرها حيث يؤدىٰ ذلك إلىٰ إبقاء لون أسمر غامق مكان الإصابة .

* ماذا تفعل مع حب الشباب؟

تقريبا ثمانية من كل عشر أشخاص يظهر في وجههم حب الشباب في فترة المراهقة وقد يستمر لسنوات بعد فترة المراهقة ويقدر عدد المصابين بحب الشباب في أمريكا وحدها ١٧ مليون شخص.فعندما تنظر إلىٰ المرآة وتشاهد بثرة كبيرة علىٰ وجهك اعرف إن الإصابة فيها شيء معتاد ولحسن الحظ إن هناك بعض الخطوات البسيطة يمكن أن تساعدك لتقلل اثر الإصابة في حب الشباب.

* ما هو حب الشباب ما هي أسبابه؟

حب الشباب مرض جلدي ومن علاماته ظهور حبوب وبثور علىٰ الجلد وربما تتحول هذه الحبوب أو البثور في بعض الأحيان إلىٰ دمامل صغيرة. يظهر هذا المرض عادة علىٰ الوجه والصدر والظهر والرقبة من الخلف. وفيما مضىٰ كان ينظر اليه علىٰ أنه لعنة تصيب المراهقين الذين يلتهمون الهومبرجر ويتجرعون البيبسي أو الكولا، الا ان حب الشباب يصيب الكثير من الناس من الكبار أيضًا. ورغم ما يقوله فئة من الناس من ان حب الشباب لا يأتي إلا من عدم النظافة، ولكن ثبت عدم صحة تلك المقولة، بل يقع السبب الأساسي وراء ظهور هذه الحبوب العامل الأساسي وهو فرط انتاج الزهم sebum وهي مادة شمعية دهنية تسد مسام الجلد وتؤدي إلىٰ تكون الرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء والبثور. وكما نعلم انه في سن البلوغ يبدأ جسم

الإنسان بالنمو وتبدأ الهرمونات تحفز الغدد الدهنية بأن تصبح شديدة النشاط مما يسبب كثرة الإفرازات وفي بعض ألا حيان يتسبب هذا الإفراز الزائد عن ذلك الانفجار الهرموني الذي يحدث في سن البلوغ. أما في الكبار فقد ينتج عن الوراثة والتوتر والتقلبات الهرمونية الشهرية لدىٰ النساء. ويجب أن يتعامل الشخص المصاب بحب الشباب بحرص بحيث لا يستعمل انواع الصابون الرديء ولا يحكه بشدة أو يحاول خلع رؤوس البثور بأظافره. أما النساء فيجب أن يجتنبن مستحظرات التجميل الزيتية التي يمكن أن تسد مسام الجلد وتسبب حالات تأجج ظهور حب الشباب والعلاجات التي ستتحدث عنها إذا استخدمت جنبًا إلىٰ جنب مع النظافة الشخصية اليومية فستمنع الإصابة بحب الشباب.

*** ما هي الأمور التي تخفف ظهور حب الشباب؟**

تقليل أكل بعض الأطعمة الدهنية مثل البطاطس المقلية أو البيتزا أو الشوكلاتة.

كذلك غسل الوجه مرتين في اليوم بالصابون والماء الدافي يساعد علىٰ عدم انتشار حب الشباب في الوجه.

*** عدم حك البثور بقوة:**

وبالنسبة للنساء التأكد إن المكياج الذي يستعملونه خالي من الدهون وغسل الوجه بصورة جيدة لإزالة أثار المكياج.

عندما تستعمل أي بخاخات للشعر تأكد أن تكون بعيدة عن الوجه حين الاستخدام إن هذه البخاخات قد تسبب انسداد المسامات وإذا كان لديك.شعر طويل يمس وجهك تأكد أن تغسله بصورة كافية ومتكررة وبعد حضورك من العمل أو المدرسة بادر إلىٰ غسله بالماء والصابون.

هناك الكثير من المرطبات والكريمات الموجودة في الصيدليات التي تساعد علىٰ علاج حب الشباب أو تقلل من أسباب ظهوره ولكن يجب عليك اتباع

التعليمات بصورة دقيقة ولا تستعمل اكثر من نوع في وقت واحد مما يسبب جفاف الجلد ويكون منظرة سيئ جدا وتأكد انه لا يسبب. أي حساسية لك وذلك بتجربة جزء بسيط من الكريم أو المرطب قبل استعماله.

إن ظهور حب الشباب مع اخذ جميع الاحتياطات المذكورة شئ طبيعي حتىٰ إن بعض النساء(سبعة من كل عشر نساء) لديهم القابلية بظهور.بعض الحبوب علىٰ وجوههن قبل أيام من دورتهن الشهرية وذلك بسبب نشاط الهرمونات في هذه الفترة

عندما يشاهد الإنسان نفسه في المرآة ويرىٰ بعض البثور أو الحبوب يجد من الأغراء لدية بالتخلص من هذه البثور ولكن قبل أن تفعل ذلك.يجب أن تعلم إن إزالة البثور بهذه الطريقة تزيد من الالتهابات وممكن أن تترك ندوب دائمة صغيرة جدا علىٰ وجهك.

إن أشعة الشمس القوية لا تساعد علىٰ شفاء حب الشباب بل يساعد علىٰ ظهور التجاعيد في سن متقدمة لذا يجب الحرص علىٰ عدم التعرض. لأشعة الشمس الحادة.

بعض المراهقين الذين عِنْدَهُمْ حب الشبابُ الحادُّ يُمكنُ أَنْ يطلبوا المساعدة من طبيب الأمراض الجلدية الذي قد يوصف لهم بعض الكريمات القوية ولكن عليهم التذكر دائما إن حب الشباب ينتشر بين كثير من أصدقائهم وأقاربهم فعليهم العيش بصورة طبيعية مع حب. الشباب مع الأخذ بالنصائح المذكورة أعلاه.

🕮 ما هي الطرق المستعملة لعلاج حب الشباب بالأعشاب؟

*** جذر الأرقطيون BURDOCK:**

وهو نبات ثنائي الحول يصل ارتفاعه الىٰ حوالي، ١٥متر وذو وريقات معكوفة وازهار محمرة وهو اكثر الأعشاب المزيلة للسمية وله أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني علىٰ حد سواء.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار والجذور يعرف النبات علميًا باسم ARCTIUM LAPPA وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا. يحتوي علىٰ جلوكوزيدات مرة وفلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار ومواد متفرقة الأسيتيلين وتربينات أحادية نصفية واينولين. ويستخدم الأرقطيون في علاج عدة أمراض حيث يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم مثل عدوىٰ الحلق وحب الشباب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والثمار في تنظيف الجسم من الفضلات والجذر بالذات مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص. يعتبر الأرقطيون مضادا حيويا جيدًا وقد بينت الدراسات في المانيا واليابان ان متعددات الأسيتيلين لا سيما في الجذر لها مفعول صاد للبكتيريا. والأرقطيون له تأثيرات متميزة لعلاج الاضطرابات الجلدية كما في حب الشباب والخراريج والعدوىٰ الجلدية الموضعية. يؤخذ ٥٠جرامًا من مسحوق جذر الأرقطيون وتغمر في نصف لتر من الماء وتغلىٰ علىٰ نار هادئة لمدة ٢٠دقيقة، ويستعمل ككمادات حيث يؤخذ منديل ناعم ونظيف ويوضع في المغلي بعد ان تخفض درجة حرارته نسبيًا ثم يوضع المنديل علىٰ مكان حب الشباب، وتغير الكمادات عدة مرات وتكون مدة وضع الكمادة علىٰ الحبوب ١٠ دقائق.

*** ثمار عنب الذئب BLACKCURRANT :**

نبات عنب الذئب معمر يصل ارتفاعه الىٰ متر ونصف المتر له رائحة تشبه رائحة البق أوراقه مسننة بخشونة وازهاره عنقودية صفراء مشربة بخضرة ومن الداخل حمراء. يعرف النبات علميًا باسم RIBES NIGRUM والجزء المستخدم من النبات الثمار «عنبات» والأوراق. تحتوي ثمار عنب الذئب علىٰ انثوسيا نوزيدات وفلافونيدات وبكتين وحمض وفيتامين ج وأملاح البوتاسيوم والفوسفور وصوديوم وكالسيوم ومغنيسيوم. تستخدم ثمار عنب الذئب استخدامًا خارجيًا فقط ولا تؤخذ داخليًا نظرا لسميتها والطريقة ان تؤخذ حفنة يد واحدة من الثمار وتغمر في نصف لتر

ماء ثم يوضع علىٰ نار هادئة لمدة ١٠دقائق ثم تستعمل علىٰ هيئة كمادات وهي ساخنة حيث يغمر منديل ناعم نظيف في هذا المغلي ويوضع علىٰ مكان حب الشباب وهو دافئ ويترك حتىٰ يبرد وتكرر هذه العملية عدة مرات زمن كل مرة ١٠دقائق مع ملاحظة أنه يجب ان يوضع عنب الذئب بعيدًا عن متناول الأطفال نظرًا لسميته العالية.

* الخس COMMON LETTUCE :

ومن منا لا يعرف الخس فهو قديم جدًا وقد وجدت بذوره في آثار فرعونية ووجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكدست تحت رجليه اكوام من الخس، كما ورد ذكر الخس في برديه ايبرس الطبية ضمن مركبات لوجع الجنب وطرد الديدان والنفخة. وقد عرفه الفرس قبل ميلاد المسيح بثلاثمائة سنة وزرع الإغريق ثلاثة أصناف منه، وكان الرومان يكثرون من أكله في ولائمهم الضخمة ليساعدهم علىٰ الهضم. يعرف الخس علميًا باسم LACTUCA SATIVA يحتوي الخس علىٰ مواد دهنية وبروتينية ومعادن مثل الحديد والفوسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبليت والكاروتين والتوتيا والمغنزيوم والكبريت وغني بفيتامين أ،ب،ج، ه.

ويستخدم الخس لعلاج حب الشباب كقناع حيث يعمل هذا القناع بالطريقة التالية:

تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء الطازجة، ويفضل لذلك الخس الرومي أو الافرنجي، ثم يضاف إليه قليل من الحليب قليل الدسم أو المنزوع القشدة. يغلىٰ ورق الخس مع الحليب علىٰ نار هادئة لمدة دقيقة ويقطع ورق الخس إلىٰ أربعة أقسام. تؤخذ أوراق الخس المقطعة من الحليب وتوضع علىٰ الوجه أو مكان حب الشباب وهي دافئة ككمادات. يراعىٰ ان يكون المريض مستلقيًا علىٰ ظهره ووجهه لأعلىٰ وليس مائلًا ثم تثبت الكمادات علىٰ الوجه لمدة ٢٠إلىٰ ٣٠دقيقة، ثم تزال ثم

يغسل الوجه أو المكان المصاب بماء فاتر دون استخدام الصابون لكي تستفيد بشرة الوجه من زيت الخس الناتج من الغلي وبقايا اللبن الموجودة علىٰ الوجه.

*** الملفوف CABBAGE :**

ويعرف الملفوف باسم كرنب ويوجد منه عدة أنواع منها ما هو أخضر وما هو أبيض وما هو بنفسجي ويعرف الملفوف علميًا باسم BRASSICA OLERACEA والملفوف يزرع منذ ٢٥٠٠سنة قبل الميلاد وقد عرف الاغريق والرومان عدة اصناف منه. وسكان غرب اوروبا من قدماء الألمان والسكسون هم أول من زرعه في شمال اوروبا. ويعتبر الملفوف غنيًا بالفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج. وطريقة استخدام الملفوف البنفسجي اللون وهو يباع في الأسواق المركزية الكبيرة ويفرم فرمًا علىٰ مفرمة اللحم ثم توضع ككمادات لمدة نصف ساعة علىٰ الأماكن المصابة.

*** الغرنوق العطر HERB ROBERT :**

هو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلىٰ حوالي ٥٠سم ساقه مشرب بحمرة ومكسو بشعيرات دقيقة حمراء اللون ورائحتها كريهة. أوراقه مجنحة بشكل الكف المنبسط ومسننة. للنبات ازهار حمراء مخططة بخطوط فاتحة اللون. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية والجذر ويعرف علميًا باسم GERANIUM ROBERTIANUM يحتوي علىٰ أحماض عفصية ومادة مرة تدعىٰ جيرانين وقليل من الزيت الطيار وحمض السيتريك.

وطريقة استخدام النبات لعلاج حب الشباب هي أخذ حفنة يد من اوراق وأزهار الغرنوق العطر ثم تغمر في نصف لتر ماء وتوضع علىٰ النار حتىٰ بداية الغليان، ثم يواصل الغلي بعد ذلك علىٰ نار هادئة لمدة عشر دقائق وبعد ذلك يصفي المغلي ويستعمل علىٰ هيئة كمادات بواسطة منديل ناعم نظيف وذلك بغمره في المغلي وعصره قليلًا ثم يوضع المنديل علىٰ الوجه أو الجزء المصاب ويترك علىٰ المكان لمدة نصف ساعة.

*** الحبة السوداء + قشر الرمان + خل:**

سبق الحديث عن الحبة السوداء في عدة مواضيع بالتفصيل أما قشر الرمان فهو قشر ثمار الرمان وليس قشر الجذور كما يعتقد بعض الناس. والخل معروف لدىٰ الجميع. تستعمل خلطة من هذه المواد لعلاج حب الشباب وذلك يأخذ كميات متساوية من الحبة السوداء وقشر الرمان ثم يمزج سويًا في مطحنة لكي يتكون مسحوق من هاتين المادتين ثم يوضعان في كوب ماء ويضاف له ملعقة كبيرة من الخل ويوضع هذا الخليط علىٰ النار حتىٰ يسخن وتدهن بهذا المزيج حبوب الشباب دعكًا خفيفًا ثم يغسل بماء بارد بعد ساعة وتكرر العملية يوميًا ولمدة شهر حتىٰ تزول الحبوب بإذن الله.

أو يخلط نصف كأس حبة سوداء مطحونة مع نصف كأس زيت زيتون ويدهن به الوجه ليلا والنتائج مضمونة بأذن الله.

العسل مع الليمون والجلسرين: يستخدم خليط مكون من ٦ ملاعق كبيرة عسل وملعقة كبيرة جليسرين وملعقة عصير ليمون ويدهن الوجه والجلد المصاب بالبقع بهذا المزيج ولمدة ساعة ثم يزال ويغسل بالماء فيتم الشفاء بإذن الله.

*** خميرة البيرة YEAST :**

تناول ما مقداره ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مذابة في كوب ماء بواقع مرة واحدة بعد كل وجبة غذائية وخميرة البيرة تحتوي علىٰ مجموعة فيتامين ب والتي لها تأثير جيد في علاج حب الشباب.

*** العلاج بالعطور:**

يقول مايكل سكولز اخصائي العلاج بالعطور في لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية والذي يعمل بهيئة ندوات المهنين وغيرهم علىٰ استخدام العلاج بالعطور، إن وضع نقطة واحدة من زيت شجرة الشاي المعروفة علميًا باسم

MELAEUCA ALTERNIFOLIA والتي تحتوي علىٰ الزيت الطيار بنسب متفاوتة وهي مشهورة بزيتها العطري تفيد في علاج حب الشباب ويكرر ذلك مرتين في اليوم الواحد.

* العلاج بالطعام:

قد ينتج حب الشباب عند تناول أطعمة غير مناسبة وذلك علىٰ حد قول دكتور السون هاس مدير المركز الطبي الوقائي للمارين في سان فاييل بكاليفورنيا ومؤلف كتاب Nutaition Staying Health With وهو ينصح باتباع نظامه الغذائي المزيل للسموم لمدة ثلاثة أسابيع. وهو يقول: «بالنسبة لبعض المرضىٰ قد يظهر حب الشباب بسبب حساسيتهم للسكر والقمح والشيكولاته، إلخ وهي أطعمة تنتج عنها أحماض مهيجة في الجسم وما يحدث هو ان تلك الأطعمة يمكن ان تسبب تكون المزيد من المخاط والصديد من بصيلات الشعر وسد مسام الجلد، وفي حالات أخرىٰ قد يكون حب الشباب نتيجة للفطريات الخميرية المعوية «الكانديدا» وحينما تتجنب أنواع الجبن والمخبوزات والسكر وغير ذلك من الأطعمة التي تعزز نمو الخميرة فإن الجلد يتحسن ويشفي بإذن الله».

* العلاج بالعصائر:

تقول الدكتورة إيلين جلاسبي طبيبة المعالجة الطبيعية في بورتلاند بأوريجن بالولايات المتحدة الأمريكية «إن حب الشباب هو علامة علىٰ ان أعضاء الإخراج لا تعمل بشكل مثالي»، وهي تنصح بتنشيط الكبد بمزيج مكون من جزء من عصير البنجر وثلاثة أجزاء من عصير الجزر وجزأين من الماء للمساعدة علىٰ تنظيف البشرة من الداخل للخارج.

* الآم الـــدورة:

قبل أن نتحدث عن مشاكل الحيض وعلاجه سنتحدث عن كيف يحدث الحيض الذي يعرف ايضا بالطمث او العادة الشهرية.الحيض هو فقد الدم والخلايا

الذي يحدث مرة كل شهر تقريبا عند معظم النساء اللاتي في سن الانجاب.ففي خلال كل شهر يتكون الدم والخلايا في بطانة رحم المرأة، وهو عضو اجوف يشبه في شكله الكمثرة ينمو فيه الجنين خلال فترة الحمل، ويعد الرحم للحمل عن طريق زيادة سمك بطانته، واذا لم يحدث الحمل تتمزق هذه البطانة، فينزل الدم والخلايا عن طريق المهبل، وهو قناة تصل بين الرحم وخارج الجسم، وتستمر عملية الحيض من ثلاثة الىٰ سبعة ايام وتعرف هذه المدة بفترة الحيض.

* متى يبدأ الحيض عند الفتيات؟

يبدأ الحيض عند معظم الفتيات بين سن الحادية عشرة والسادسة عشرة ويتوقف عندما تبلغ المرأة مرحلة في الحياة تعرف باليأس او ما يسمىٰ عادة سن اليأس، الذي يحدث عند معظم النساء في عمر ٤٥- ٥٥سنة.

* كيف تتم دورة الحيض؟

الحيض جزء من دورة الحيض وهذه الدورة هي التي تعد المرأة للحمل، وتتكرر هذه الدورة نفسها كل ٢٤- ٣٢ يومًا طوال سنوات الانجاب عند معظم النساء وينظم اطوار هذه الدورة هورمونات متعددة، واثناء الحيض، تبدأ البيوض، وهي الخلايا الجنسية الأنثوية في النضج في المبيض، وهما عضوان موجودان قرب الرحم، واثناء تطور البيوض تفرز الخلايا المحيطة بها هرمون الاستراديول، وهو أحد هورمونات الاستروجين في الدم. وعندما يزداد مستوىٰ الاستروجين يتوقف نزول دم الحيض، ويزداد سمك بطانة الرحم بالتدريج استعدادا لاستقبال البيضة المخصبة، كما تنبه زيادة الاستروجين ايضا الغدة النخامية وتحثها علىٰ افراز هرمون يصل الىٰ المبيض فيؤدي الىٰ اطلاق اكثر البيوض نضجا، وتسمىٰ هذه العملية الاباضة وتحدث قبل فترة الحيض التالية بأربعة عشر يوما تقريبا، تصل البيضة الىٰ الرحم عن طريق قناة فالوب، وبعد الاباضة يفرز المبيضان هورمونا آخر هو البروجسترون الذي يعد جدار الرحم لاستقبال البيضة المخصبة والتصاقها به وانغراسها فيه ويحدث

الاخصاب اذا اتحدت البيضة مع الخلية الجنسية الذكرية المسماة «النطفة الذكرية» وهو المعروف بالحيوان المنوي في قناة فالوب، ثم تلتصق البيضة المخصبة بجدار الرحم وتستمر في تطورها تسعة اشهر حتىٰ تصبح جنينا كاملا.وتقوم المشيمة وهي العضو الذي يمد الجنين بالغذاء والأكسجين بافراز هرمون يمنع حدوث الحيض طوال مدة الحمل. واذا لم تخصب البيضة فلا تتكون المشيمة لتفرز الهورمون، ولذا تتمزق بطانة الرحم، وتنزل بعد الاباضة بحوالي أربعة عشر يومًا.

* مشاكل الحيض:

لقد ذكرت دراسة عن مشاكل الحيض ان أكثر من نصف نساء العالم يعانين من بعض أنواع مشاكل الحيض جاعلا ذلك أكثر المشاكل الصحية التي تعاني منها النساء. حيث تشكو بعض النساء من تعب يتراوح بين الخفيف والمتوسط اثناء الحيض او قبله بايام قليلة وقد تصاب قلة منهن باعراض شديدة تشمل الاكتئاب والقلق والشعور بالاجهاد والصداع وتورم الجسم والاما في الثديين والظهر والفخذين والبطن وتسمىٰ هذه الحالة التي تتميز بوجود كل او بعض الاعراض السابقة، متلازمة ما قبل الحيض وقد تحدث عندما يكون مستوىٰ البروجسترون اقل من اللازم.

يدل حدوث الحيض علىٰ الصحة الجيدة اذا كان منتظما غير مصحوب بآلام زائدة او اجهاد او نزيف شديد.تزول آلام الحيض العادي بالاسبرين فاذا زاد وجب استدعاء الطبيب، ومن اسباب عسر الحيض الأورام الليفية ووزمات بطانة الرحم وأوضاع الرحم الشاذة كالرحم المقلوب مثلا، وكذلك الارق والارهاق، ويتوقف علاج عسر الحيض علىٰ معرفة سببه فقد تصلح المهدئات والهورمونات والمسكنات ومضادات التقلص وقد يحتاج الأمر الىٰ اجراء جراحي.ويزول عسر الحيض بعد الحمل والولادة احيانا ويشبه الألم الذي يحدث في منتصف الدورة الشهرية التهاب الزائدة الدودية، وسببه انفجار حويصلة جراف وخروج البيضة من

المبيض. ولغزارة الحيض اسباب كثيرة منها الأورام السرطانية والالتهابات ومنها ايضا الحمىٰ الروماتيزمية واضطراب الغدد الصماء وامراض الأعضاء التناسلية الأخرىٰ، وكذلك حالة المرأة النفسية ويحتاج الأمر دائما الىٰ فحص الاخصائي الذي قد يرىٰ اجراء عملية كحت الرحم لفحص بطانته مجهريا.

كما يجب ملاحظة ان بعض انواع من الخمائر مثل النوع المعروف باسم كانديدا ربما يسبب بعض هذه المشاكل ويكشف ذلك الفحص بصفة مستمرة. كما ان بعض البحاث يعتقدون ان هناك علامة وثيقة بين ازدياد كمية البروستا جلاندين المنتجة في الجسم والتي تنظم مع بعض المواد الأخرىٰ انقباض العضلات وعمليات الهضم وانتاج الهورمونات الجنسية، وقد وفرت بعض المصانع الغربية ادوية للاقلال من انتاج الجسم للبروستاجلاندين او ايقافه وهذه الأدوية هي ايبوبروفين ونابروكسين صوديوم ويوجد ايضا مواد كثيرة يمكنها ان تقوم مقام هذين الدوائين.

*** الأعشاب المفيدة في فترة الحيض:**

هل هناك أدوية عشبية لعلاج مشاكل الحيض؟

نعم هناك اعشاب كثيرة لعلاج مشاكل الحيض وهي:

راسيموزا Black cohosh: نبات عشبي يتراوح طوله ما بين متر الىٰ متر ونصف له أوراق كثة وجذمور طويل اسود اللون للنبات ازهار بيضاء، والجزء المستعمل من النبات هي جذموره الموجود تحت سطح الأرض.يعرف علميا باسم cimicifuga racemosa ويحتوي علىٰ تربينات ثلاثية وجلوكوزيدات تربينية وقلويدات كوينولوزيدية ومشتقات فينايل بروبان ومركبات استروجينية.يستعمل جذمور هذا البنات لعلاج آلام الحيض نظرا لاحتوائه علىٰ مواد استروجينية، وفي دراسة تمت علىٰ ١١٠امرأة يعانين من مشاكل الحيض اعطي نصفهن خلاصة جذمور النبات بينما اعطيت الأخريات مادة كاذبة لا تحتوي علىٰ الخلاصة، وبعد ثمانية اسابيع اختبرت دمائهن فوجد نشاط متميز للأستروجين لدىٰ السيدات اللاتي

تعاطين خلاصةالنبات، وفي دراسة أخرىٰ تمت علىٰ امرأة كان لديها جفاف في المهبل أعطيت خلاصة الجذمور فعاد مهبلها الىٰ طبيعته.

خمان الماء (بيلسان الماء) Black haw: وهو عبارة عن نبات عشبي يعرف علميا باسم Viburnum Prunifolium وهذا العشب قد عرف منذ أزمنة طويلة لعلاج مغص الحيض وذلك في معظم كتب علم الأدوية وذلك ابتداء من القرن التاسع عشر. الجزء المستعمل من النبات القشور (اللحاء) وتحتوي علىٰ مادة مرة تدعىٰ فيبرنين وحمض الفاليريانيك وحمض العفص ومواد صابونية وعلىٰ كومارنيات.تستعمل قشور النبات كمرخ للعضلات، مرخ للرحم، ومضاد للالتهابات ومضاد للتشنج. كما تستعمل لعدم انتظام الحيض وكذلك لمشاكل انقطاع الحيض ويعتبر من افضل الأدوية لهذا الغرض، يؤخذ ملعقة كبيرة من القشور بعد السحن وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفي ويشرب عند اللزوم.

حشيشة الملاك Chinese angelica: وهو عبارة عن عشب يعرف علميا باسم angelica sinensis وتعتبر حشيشة الملاك أحد النباتات الصينية الهامة التي تتمتع بخواص مقوية وتستعمل هذه العشبة في الكثير من الأدوية المرخص بها كمقو ومغذ للدم وايضا كمنظم لدورة الحيض، تحتوي حشيشة الملاك علىٰ زيت طيار وايريدويدات مرة ومواد راتنجيه وكومارينات وحمض الفاليريانيك وحمض العفص وبرغابتين وفيتامينات أ.ب تستعمل حشيشة الملاك طاردة للأرياح ومضادة للتشنج. مضادة موضعية للالتهابات ومدرة للبول منشطة ومنبهة للرحم ومنشطة للدورة الدموية وملينة. يؤخذ معلقة من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفي ويشرب وذلك لعلاج فقر الدم وعدم انتظام الحيض وأوجاعه وللضعف العام الذي يلي الولادة.

توت العليق Raspberry: عبارة عن شجيرة معمرة الجزء المستعمل منها

الأوراق والثمار. وتعرف علميا باسم Rubus idaeus تحتوي الأوراق علىٰ بوليببتايدزوفلافونيدات وموادعفصية أما الثمار فتحتوي علىٰ بكتين وسكر الفواكه واحماض الفاكهة وفيتامينات أ.ب.ج. تستعمل اوراق توت العليق لتسهيل عملية الولادة كما تعمل الأوراق علىٰ تقوية عضلات الرحم فتزيد من انقباضها فتسهل عملية الولادة، وقد أثبتت الدراسات أن هذا العشب يساعد علىٰ استرخاء الرحم.وفي دراسة أخرىٰ أجريت استعمل فيها ٢٠٠ملليجرام من مسحوق الأوراق ثبت انها تنهي الام مغص الحيض، اماالثمار فتستخدم لضعفاء المعدة كما تستعمل لعلاج التهابات اللثة وكذلك السعال.

أُويسه (عنبية جبلية) **Bilberry**: وهي شجيرة معمرة تعرف علميا باسم vaccinium myrtillus كانت الاويسة تعتبر في ما مضىٰ من انفع واهم الاعشاب الطبية الذي يشكل مطهرا هاما للجهاز البولي. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار، يحتوي حمض العفص وسكريات وحموضًا ثمرية وغلوكوكينون وجلوكوزيدات هذا بالنسبة للثمار اما الأوراق فتحتوي علىٰ أربوتين وجلوكوزيدات من نوع الانثوسيانين تستعمل الاويسة لاسترخاء الرحم وكذلك لآلام الحيض والجرعة تتراوح ما بين ٢٠الىٰ ٤٠ملليجرام من مسحوق الثمار الجافة تغلىٰ مع كوب ماء لمدة دقيقتين ثم تبرد وتشرب ثلاث مرات في اليوم، اما الأوراق فتستعمل كمغلي لعلاج الاسهال.

نفل المروج (نفل بنفسجي) **RED CLOVER**: وهو نبات عشبي يعرف علميا باسم TRIFOLIUM PRATENSE الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق. تحتوي الأزهار علىٰ فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض السلسليك وزيت طيار وسيتوستيرول ونشا وأحماض دهنية وفلافونيدات صابونية وتعتبر الأوراق ذات تأثير استروجيني. يستعمل نفل المروج بتأثيره الاستروجيني كما تفعل الهرمونات الأنثوية وتقول الدراسات ان المواد الاستروجينية بالنبات تقلص

آلام الحيض بشكل متميز. تستعمل أزهار نفل المروج بأخذ ملعقة من الأزهار وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفي ويشرب حيث يقضي علىٰ آلام الحيض.

عنب الهنود الحمر SQUAW VINE: هو نبات عشبي زاحف صغير يصل ارتفاعه إلىٰ ٣٠سم ويفترش الأرض كالسجاد. له أوراق مدورة لامعة وأزهار بيضاء وثمار عنبية ذات لون أحمر زاهي. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات يعرف علميا باسم Mitchella repens يحتوي النبات علىٰ مواد عفصية وجلوكوزيدات ومواد صابونية ولقد قال دكتور دانيال مورمان أستاذ علم الإنسان (Anthropology) بجامعة ميتشجان الأمريكية ومؤلف أفضل كتب أمريكية عن الهنود الحمر يقول إن امرأة شيروكيه أخذت عنب الهنود لآلام الحيض وكان تأثيره مذهلا كما ان الهنود يستخدمونه علىٰ نطاق واسع لتسهيل عملية الولادة ولمعالجة التهاب حلمات الثدي بعد الولادة. يستعمل علىٰ هيئة مغلي حيث يؤخذ حوالي ملعقة من النبات ويوضع في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي حتىٰ يمتلىٰء ثم يترك مغطىٰ لمدة ١٥دقيقة ثم يصفي ويشرب.

الفراولة Strawberry: نبات عشبي صغير يعطي ثمار الفراولة المعروفة واللذيذة الطعم ويعرف علميا باسم Fragaria vesca والجزء المستخدم من النبات الثمار والأوراق. تحتوي أوراق الفراولة علىٰ فلافونيدات ومواد عفصية وزيت طيار أما الثمار فتحتوي علىٰ أحماض ثمرية وزيت طيار مع سلسلات المثيل وبورنيول. تستعمل أوراق الفراولة مقبضة ومدرة ويستعمل عصير الفراولة لتخفيف آلام الحيض ويستعمل علىٰ نطاق واسع لهذا الغرض.

أخلية أم الألف ورقة Yarrow: نبات عشبي يصل ارتفاعه أحيانًا إلىٰ متر أوراقه ريشية كثة الوريقات وازهاره في مجاميع بلون أبيض أو أصفر أو أحمر ويوجد أنواع كثيرة بألوان مختلفة الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق والزيت

العطري المستخلص من الأزهار. تعرف الأخلية علميا باسم Achilleamille folium تحتوي علىٰ زيت طيار وكيتونات سيسكو تربينية وفلافو نيدات وقلويدات وبوليبتايد وتربينات ثلاثية وحمض السلسليك وكومارينات ومواد عفصية. تستخدم الأخلية كمضادة لمغص الحيض ومقبضة ومعرقة ومخفضة لضغط الدم ومخفضة للحمىٰ ومدرة، توقف النزيف الداخلي تنظم العادة الشهرية ومضادة للالتهابات ويقال ان لهذا النبات فعلًا مضادًا للفيروسات والطفيليات يستعمل ملعقة مملوءة من النبات وتوضع في كوب ويملأ بالماء المغلي ويغطي ويترك لمدة ١٠دقائق ثم يصفي ويشرب وهذه الوصفة تستعمل في الصين لعلاج النزف الرحمي الشديد.

البقدونس Parsley: لقد تحدثنا عن البقدونس في حلقات سابقة ولكننا نتحدث عنه اليوم كعلاج لآلام الطمث حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مفروم البقدونس بعد غسله جيدا ثم يوضع في كوب ويملأ بالماء المغلىٰ ويقلب جيدا ويغطىٰ ثم يترك لمدة ١٥دقيقة ثم يشرب بمعدل مرة إلىٰ مرتين في اليوم.

السحلب Salep: عشب معمر ينمو بارتفاع ٦٠سم له أوراق ضيقة غالبا ما تكون ملطخة بلون أسود. للساق أزهار بنفسجية وله جوزان من الدرنات الأرضية أحدهما أطول من الأخرىٰ ولذلك يسمىٰ السحلب بخصي الثعلب ويعتقد بعض الناس ان السحلب مادة حيوانية وهو ليس كذلك فهو نبات ولكن هذه الدرنات ذات لون مبيض إلىٰ بني متجمدة. يعرف السحلب علميا باسم orchis mascula الجزء المستعمل من النبات الدرنات التي تشبه الخيىٰ تحتوي درنات السحلب علىٰ حوالي ٤٨٪ مواد هلامية ومواد بروتينية ومر ونشا ودكسترين وبتوزينات وسكروز واكزلات كالسيوم وأملاح معدنية وزيت طيار. يعتبر السحلب ذو قيمة غذائية كبيرة في أوروبا فهو مقو ومضاد للإسهال المزمن والمصابين بالدسنتاريا وفي بريطانيا يستخدم السحلب لمرض السل وللناقهين. كما يوصف لحالات التسمم. كما يستعمل لإيقاف نزف الرحم حيث يستخدم لهذا الغرض بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق

الدرنات ويوضع فوق النار مع مقدار كوب ماء ويقلب جيدا أولا بأول ويضاف إليه السكر ثم يبرد ويشرب بهدوء فيوقف النزيف.

أزهار البابونج chamomile : لقد تحدثنا عن أزهار البابونج ولكن نتحدث عنه اليوم كموقف لنزيف الرحم. تحتوي أزهار البابونج علىٰ زيت طيار وأهم مركب فيه هو بروزولين كما يحتوي علىٰ فلافو نيدات وجلوكوزيدات مرة وكومارينات ومواد عفصية. تستعمل أزهار البايونج كمضادة للالتهابات ومضادة للمغص ومرخية لعضلات الجسم وطارد للغازات أو الأرياح ومضاد للحساسية وضد القولون. أما الوصفة التي توقف الحيض المفرط فهي ملء ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي فورًا ثم يترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفي جيدًا ويشرب ويمكن شرب كوب ثلاث مرات في اليوم وذلك بين أو قبل وجبات الطعام ويحذر تناول مغلي البابونج بعد الأكل مباشرة لأنه قد يسبب ألمًا في المعدة أحيانًا.

🕮 آثــار مؤلـمـة:

ولما كانت لمادة البروستاجلاندين آثار مؤلمة فلكي تتغلبي علىٰ هذه الاعراض بما يلي:

* ملعقة صغيرة من السمسم المطحون مع كوب ماء دافئ فإنها وبإذن الله تزيل التقلصات نظرًا لأن السمسم يحتوي علىٰ نسبة عالية من الكالسيوم والذي كما أسلفنا يفيد في تهدئة التقلصات العضلية ويهدئ الألم.

* المشروبات الدافئة مثل مغلي النعناع واليانسون والحلبة والبابونج كأعشاب طبيعية لتخفيف الآلام.

* للسيدات اللاتي يعانين من دورة حيضية غزيرة فانه ينصح بتناول الفول السوداني حيث اثبتت الدراسات التي اجريت في انجلترا علىٰ مجموعة من الاشخاص الذين يعانون من سرع النزف (هيموفيليا) ان الفول السوداني يعمل علىٰ تقليل الدم النازف، ومما هو معروف ايضًا أن هرمون الاستروجين يعمل علىٰ تكون

الدم داخل الرحم وان هرمون البروجستيرون هو الذي يؤدي إلىٰ انقباض في الأوعية الدموية مما يؤدي خفض النزف فانه ينصح بتناول الموز لانه يساعد علىٰ زيادة هرمون البروجستيرون.

* الحديد: كما ينصح بتناول الاغذية المحتوية علىٰ الحديد نتيجة لحدوث نقص في هذا العنصر الهام الذي يحتاجه الجسم وهذا العنصر له اهمية في تكوين الهموجلوبين الذي له علاقة بالانيميا (فقر الدم) ويوجد الحديد في اغذية مثل السبانخ، التين، العدس، الحمص، الكبد، الزبيب وكذلك في فول الصويا.

وأخيرًا فأهم ما ننصح به:

١- الابتعاد عن التوتر والتدخين والمشروبات المنبهة.

٢- ممارسة رياضة المشي الخفيف.

٣- تناول أغذية عالية المحتوىٰ للكالسيوم.

٤- الابتعاد عن المشروبات المحتوية علىٰ كافيين لأنها تعيق امتصاص الحديد.

٥- زيادة المتناول من الحديد المتمثل في الأغذية السالفة الذكر.

٦- زيادة المشروبات والأغذية المحتوية علىٰ فيتامين ج (C) لانها تساعد علىٰ امتصاص الحديد.

٧- تناول الأغذية الغنية بفيتامين (B٢) مثل الحبوب والبقوليات.

فيتامين (B٦) - ب ٦- متوفر في اللحوم والاسماك - الخميرة - العسل الأسود واللبن.

فيتامين ح متوفر في الليمون - البقدونس - السبانخ - الطماطم - الخس - الجوافة - الموالح.

فيتامين (B٢) متوفر في الكبد - الكلاوي - الاسماك.

الكالسيوم: متوفر في السمسم - اللبن - الجبن - البيض - الزيتون - السبانخ -

الخس.

الأعراض المصاحبة للطمث الحيض:

- يزيد لدىٰ المرأة عدم الاستقرار والتوتر.
- آلام في المفاصل والعضلات والظهر.
- حدوث صداع.
- زيادة في احتباس السوائل.
- رغبة في تناول السكريات.
- تضخم في الثديين.

فهرس الكتاب